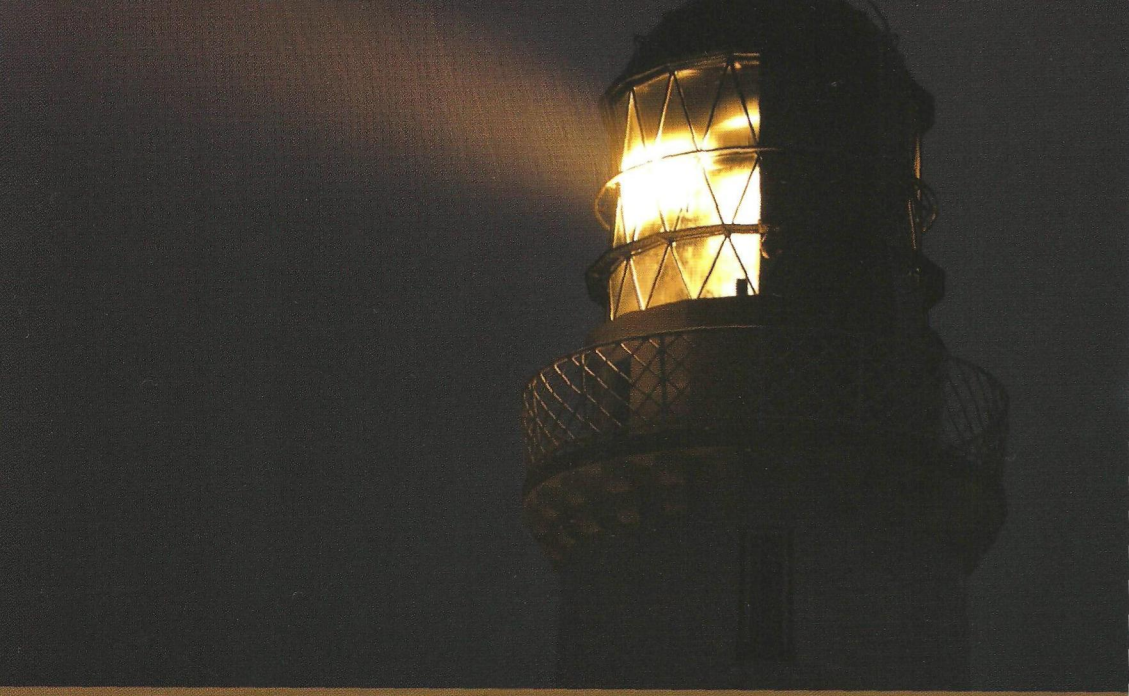


El Pastor como consejero

Pablo Hoff

Editorial Vida

Más de 95,000 ejemplares impresos

EL PASTOR COMO CONSEJERO

Muchos problemas actuales han aumentado la responsabilidad del pastor, que ya no puede limitarse al púlpito. Es imprescindible que aconseje personalmente y con destreza. Su éxito depende ahora del entendimiento que tenga de la naturaleza humana, de su conocimiento de las técnicas de aconsejar y de la ayuda del Espíritu Santo.

Este libro fue escrito para:

- Darle al pastor algunos conceptos de psicología práctica.
- Presentar las principales técnicas de consejería pastoral.
- Proporcionar un estudio sobre los grandes problemas de la sociedad.

¿Cuál es la solución cristiana a esos problemas? ¿Cómo debe actuar el pastor en su función de consejero? El autor trata de contestar estas y otras preguntas, llevando al lector a través de temas variados y actuales: la formación del niño, la adolescencia, la delincuencia juvenil, el alcoholismo, la drogadicción, el matrimonio, el sexo, la depresión y varios más.

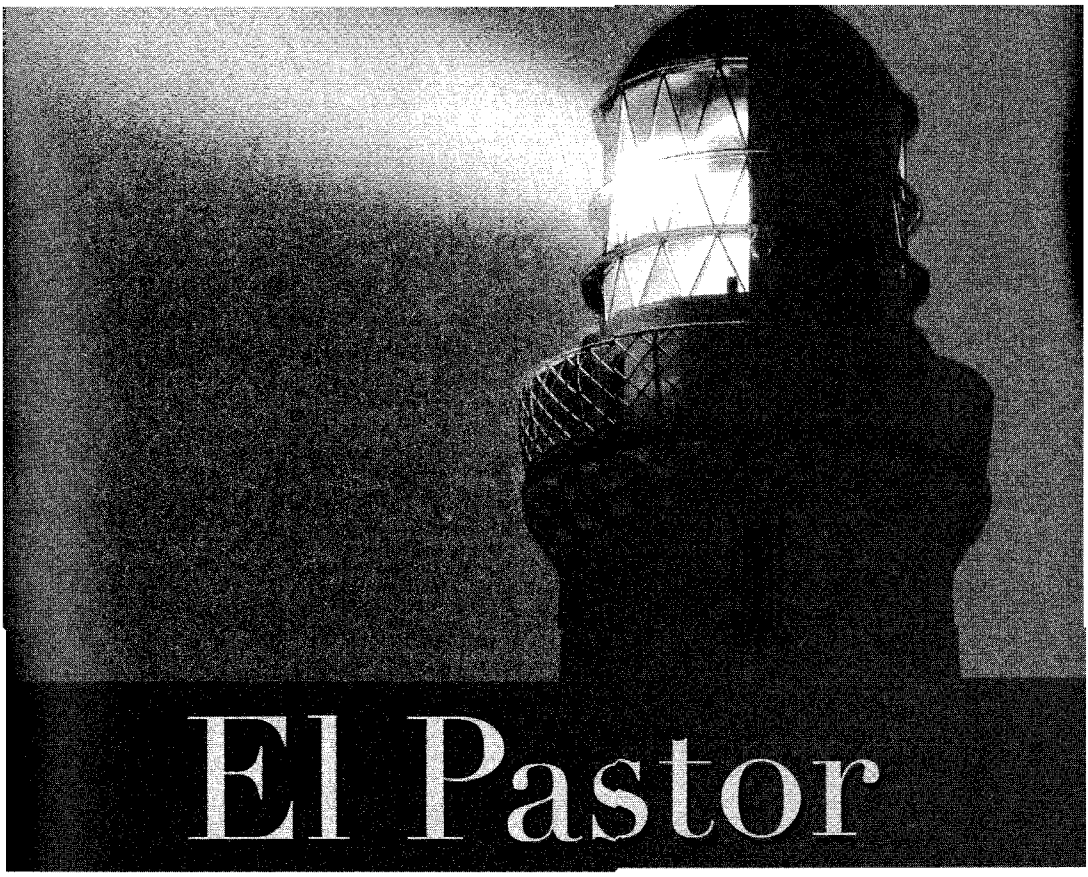
Vida cristiana / General
Christian Life / General

ISBN 978-0-8297-0640-6

EAN 9 780829 706406

Cubierta diseñada por: **Sarah Wenger**

Editorial Vida .com



El Pastor Como Consejero

Vida®

Pablo Hoff

La misión de Editorial Vida es ser la compañía líder en comunicación cristiana que satisfaga las necesidades de las personas, con recursos cuyo contenido glorifique a Jesucristo y promueva principios bíblicos.

EL PASTOR COMO CONSEJERO
Edición en español publicada por
Editorial Vida – 1981
Miami, Florida

©1981 por Pablo Hoff.

Diseño interior: *Good Idea Productions, Inc.*
Diseño de cubierta: *Sarah Wenger*

RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS.

ISBN: 978-0-8297-0640-6

CATEGORÍA: Ministerio cristiano / Consejería

IMPRESO EN ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA
PRINTED IN THE UNITED STATES OF AMERICA

09 10 11 12 ❖ 41 40 39

CONTENIDO

PRÓLOGO 6

CAPÍTULO 1 CONSIDERACIONES BÁSICAS. 7
1. El asesorar es una parte del ministerio
2. Los dos métodos principales para asesorar
3. Épocas de crisis en la vida

CAPÍTULO 2 CONSIDERACIONES BÁSICAS (CONTINUACIÓN) 13
4. Presuposiciones sicológicas acerca de la conducta y las necesidades humanas
5. Metas al asesorar
6. La madurez
7. Requisitos para ser un buen asesor
8. Condiciones para asesorar
9. La ética al asesorar

CAPÍTULO 3 EL INCONSCIENTE Y LOS MECANISMOS DE DEFENSA 23
1. Represión
2. Proyección
3. Racionalización
4. Regresión
5. Substitución
6. Sublimación
7. Compensación
8. Identificación
9. Fantasía
10. Formación de reacción

CAPÍTULO 4 LA TÉCNICA NO DIRECTIVA 31
1. Ganar la confianza de la persona
2. Aceptar incondicionalmente al asesorado
3. Escuchar
4. Escuchar con empatía
5. Reflejar y responder
6. Formular preguntas
7. Encontrar soluciones
8. Evaluación de la técnica no directiva

CAPÍTULO 5 ELECCIÓN DEL MÉTODO PARA ACONSEJAR 41
1. Consejería de apoyo
2. La técnica directiva
3. Consejería por confrontación
4. Información y dirección
5. Envío del consultante a un especialista
6. Consejería en grupo

CAPÍTULO 6 ALGUNOS ELEMENTOS EN EL PROCESO DE ACONSEJAR 51
1. Recolección de antecedentes
2. Percepción del carácter del aconsejado
3. Comprensión de las personas que tienen fuerte tensión nerviosa
4. Encuentro de problemas que pueden perjudicar el proceso de aconsejar
5. Factores a considerar para tomar una decisión
6. Uso de los recursos espirituales

CAPÍTULO 7 MATRIMONIO; SEXO Y NOVIAZGO 61
1. El concepto cristiano del matrimonio
2. El concepto cristiano del sexo
3. Consejería a los adolescentes respecto a relaciones heterosexuales, romance y matrimonio
4. Elección del futuro cónyuge
5. El noviazgo

CAPÍTULO 8 FACTORES QUE CONDUCEN A LA ARMONÍA MATRIMONIAL . . 69
1. Mantenimiento y cultivo del respeto mutuo
2. Madurez emocional
3. Comprensión de las diferencias que hay entre los dos sexos
4. Comunicación
5. Acuerdo con respecto a las finanzas
6. Planificación de la familia y unión para criar a los hijos
7. Buenas relaciones con los suegros
8. Cultivo de intereses en común y participación en las mismas actividades
9. Importancia de mantener vivo su romance
10. Unión en su vida espiritual

CAPÍTULO 9 CONSEJERÍA PREMARITAL Y MATRIMONIAL; SEPARACIÓN. . . . 83
1. Entrevista preliminar antes de aconsejar a los comprometidos
2. Asesoramiento premarital
3. Consejería matrimonial
4. Separación y divorcio
5. Consejería a los separados
6. Aceptación de los casados de nuevo

CAPÍTULO 10 PROBLEMAS DEL SEXO 93
1. Masturbación
2. Relaciones prematrimoniales y madres solteras
3. Consejería a las madres solteras
4. Infidelidad marital
5. Perversiones sexuales y homosexualidad

CAPÍTULO 11 FORMACIÓN DEL NIÑO 105
1. Establecer un hogar estable y seguro
2. Disciplinar
3. Dar amor inteligentemente
4. Comprender, enseñar y guiar a los niños
5. Aconsejar a los padres y a sus hijos

CAPÍTULO 12 LA ADOLESCENCIA 121
1. Características de los adolescentes
2. Los padres y los adolescentes
3. La delincuencia juvenil

CAPÍTULO 13 LA FARMACODEPENDENCIA: ALCOHOLISMO Y DROGADICCIÓN 137
1. ¿Qué es el alcoholismo?
2. Los estragos del alcoholismo
3. Recursos para el tratamiento del alcoholismo
4. Consejería al alcohólico y a su familia
5. La drogadicción

CAPÍTULO 14 EL CONTROL DE LAS EMOCIONES 153
1. Enojo
2. Temor y ansiedad
3. Culpa

CAPÍTULO 15 LA DEPRESIÓN Y EL SUICIDIO 165
1. Síntomas de la depresión
2. Causas de la depresión
3. Consejería a las personas deprimidas
4. Suicidio
5. Consejería a los individuos que tienen impulsos suicidas

CAPÍTULO 16 ENFERMEDAD, PÉRDIDA Y CONGOJA 177
1. Consejería a los enfermos
2. Orientación a los desahuciados
3. Pérdida y congoja

PRÓLOGO

Si las palabras de Thoreau, «Multitud de personas llevan vidas de silenciosa desesperación», fueron acertadas en su época, cuánto más lo son hoy. Tensiones, inseguridad, falta de armonía matrimonial y muchos otros problemas agudos que azotan al hombre del siglo XX, han aumentado la responsabilidad del pastor en cuanto a aliviar la tragedia humana. Ya no puede depender solo del púlpito para ministrar a los angustiados oyentes. Es imprescindible que asesore personalmente y con destreza a los que buscan sus consejos; de otro modo pueden producirse funestas consecuencias. Si los orienta bien, habrá resultados muy útiles, tanto en la esfera emocional como en la espiritual. La medida de su éxito estará en proporción con su entendimiento de la naturaleza humana, su conocimiento de las técnicas de aconsejar, y la ayuda del Espíritu Santo.

Este libro fue escrito para lograr tres finalidades: (1) Dar al pastor una introducción elemental de algunos conceptos de sicología práctica; (2) Presentar las principales técnicas de consejería pastoral; y (3) Proporcionar un estudio sobre los grandes problemas de la sociedad, a fin de que el lector comprenda su naturaleza y dé los pasos necesarios, tanto para prevenirlos como para solucionarlos.

El propósito principal del estudio no es tanto recalcar la pecaminosidad de ciertos problemas, sino ayudar a la persona a salir de ellos. El hombre hundido en el fango necesita, más que discursos sobre lo sucio del barro, una mano compasíva a la cual aferrarse. Este libro trata de contestar las preguntas: ¿Cuál es la solución cristiana en cuanto a esos problemas? ¿Cómo debe actuar el pastor en su papel de consejero?

Quedo profundamente agradecido al Programa de Educación Cristiana para América Latina y las Antillas, y en particular a su coordinador, M. David Grams, por haberme invitado a escribir este libro. Debo mucho a Floyd D. Woodworth, redactor de materiales educativos de la misma organización, por haber leído los originales y por hacer valiosas sugerencias para mejorarlos. Agradezco también a Hugo Miranda por haber corregido la gramática, y a mi esposa, Betty, por haber pasado a máquina el manuscrito.

Oro fervientemente para que los pastores y obreros espirituales encuentren, en las páginas de este libro, la luz que los guíe en su magna obra de aconsejar a los que necesitan orientación.

Capítulo I

CONSIDERACIONES BÁSICAS

—Pastor, me siento muy nerviosa; no duermo ni como bien —dijo la joven de veintiún años.

El pastor le respondió:

—¿Se preocupa usted mucho por algo, Susana? Por supuesto que tiene mucho en que pensar, pues le quedan menos de tres semanas para casarse con Carlos.

Susana vació su corazón durante la conversación. Le contó al pastor que tenía dudas de que le conviniera casarse con Carlos. Al comenzar a cortejarla, Carlos había consagrado su vida para ser pastor. Se matriculó en el instituto bíblico al cual ella asístía, pronto ganó el amor de Susana y se comprometieron para casarse.

Luego Susana comenzó a notar que la espiritualidad de Carlos carecía de profundidad. Se le ocurrió la siguiente pregunta: «¿Hizo Carlos una consagración solamente para casarse conmigo?» También le parecía que era poco maduro; no permanecía en ningún puesto de trabajo por más de dos meses. Sin embargo, ella pasaba por alto estas observaciones y se decía a sí misma: «Él cambiará». Cuatro semanas antes de la fecha de la boda, Carlos gastó todo su dinero comprando un viejo automóvil; además, tendría que pagar pesadas cuotas mensuales hasta cancelar la deuda.

—No tenemos dónde vivir, ni artefactos ni muebles, y parece que tendremos que vivir de lo que gano yo —dijo Susana—. ¡Qué error cometí prometiendo casarme con él!

—Pero Susana, aún le queda tiempo para rectificar lo que le parece ser un error.

—He pensado en eso pero ya hemos enviado las invitaciones para la boda. ¿Qué pensarían nuestros amigos?

—Bueno, el matrimonio cristiano es algo permanente. Si usted comete un error ahora, tendrá que sufrirlo el resto de su vida. ¿No es su futuro más importante que lo que pensarán sus amigos?

—Así es, pastor. Debo romper con Carlos, pero yo no podría soportar la vergüenza y el chisme. ¿No hay algún camino menos mortificante? No sé qué hacer.

—¿No le convendría expresarle sus dudas a Carlos y tal vez postergar indefinidamente la fecha de la boda? Luego enviaría una nota a los invitados informándoles de su decisión. No es necesario explicar la razón. Así usted tendría tiempo de llegar a una decisión.

—Eso es lo que haré. Gracias, pastor.

Susana habló con su novio y los dos decidieron postergar la boda. Al pasar seis semanas, rompieron el noviazgo. Carlos dejó de estudiar para el ministerio, y Susana le escribió a su pastor. Le agradeció por haberla animado a llevar a cabo lo que ella

sabía que era conveniente. Este es un ejemplo del asesoramiento pastoral, aunque los nombres son ficticios.

Analicemos el proceso de asesoramiento que fue puesto en marcha cuando Susana acudió a su pastor y pidió oración. El pastor se dio cuenta inmediatamente de que el nerviosismo de la joven tenía sus raíces en un problema. Sabía que la ansiedad era algo insólito en la vida de la señorita, ya que ella tenía una personalidad serena y alegre. Razonó de la siguiente manera: «Si yo orara a Dios para que sane su nerviosismo sin ser solucionado el problema primero, sería tan inútil como pedirle al médico que quite el síntoma sin curar primero la enfermedad».

El pastor tuvo la intuición de que el problema de Susana tenía algo que ver con el venidero enlace matrimonial. Sin embargo, no formuló una pregunta directa sobre lo que pensaba intuitivamente. Más bien le abrió la puerta a la joven para que ella hablara espontáneamente del problema.

Al comenzar a contar el problema, Susana tuvo dudas en cuanto a la conveniencia de casarse con Carlos, pero todavía estaba indecisa. Su optimismo femenino que la alentaba a creer que su novio cambiaría, fue rudamente sacudido cuando Carlos compró un vehículo en el último mes antes del matrimonio. En este punto comenzó seriamente el conflicto interno de la joven.

Hablando con el pastor, Susana vio claramente su problema, y no le cupo duda alguna de que sería un error funesto casarse con Carlos. Pero vacilaba todavía en tomar una decisión firme y anular la boda. Pensó en la vergüenza que sentiría cuando se enteraran sus amigos. El pastor no dijo mucho, sino que dio a la señorita la oportunidad de hablar de todo corazón. El oído atento del pastor y su comprensión estimularon a Susana a traer a la luz los temores que había tratado de pasar por alto, y ver objetivamente su propio dilema. Al pastor le quedaba solamente afirmarla en su conclusión y sugerir el modo menos penoso de llevar a cabo lo que ella quería hacer.

1. **El asesorar es una parte del ministerio**: Muchos piensan que el asesoramiento pastoral es algo nuevo, una nueva dimensión del ministerio. En el sentido sicológico moderno, tienen razón, pero este asesoramiento pastoral ha existido desde mucho tiempo antes de los descubrimientos de Freud y James. Los pastores se han preocupado siempre de los problemas de los creyentes. Ricardo Baxter, predicador inglés de gran influencia en el siglo XVII, observó acertadamente: «El ministro no debe ser solamente un predicador público, sino que debe ser conocido también como consejero del alma, así como el médico lo es para el cuerpo». Washington Gladden escribió en su libro *El pastor cristiano*, en 1896: «Si el ministro es el tipo de hombre que debiera ser, muchos relatos de dudas, perplejidad, tristeza, vergüenza y desesperación serán probablemente vertidos en sus oídos».

Dios mismo nos da la pauta al decir que él «como pastor apacentará su rebaño; en su brazo llevará los corderos, y en su seno los llevará; pastoreará suavemente a las recién paridas» (Isaías 40:11). «Yo buscaré la pérdida, y haré volver al redil la descarriada, vendaré la perniquebrada, y fortaleceré la débil» (Ezequiel 34:16).

El Señor Jesús nos enseña en la parábola del buen samaritano que nuestro prójimo esaquel que necesita nuestra ayuda. Cuántas personas en nuestro derredor son heridas y despojadas de la paz y del gozo que debieran tener como herencia en Cristo. Tensiones, inseguridad, ansiedad, desviaciones morales, infelicidad matrimonial y problemas

de adolescentes caracterizan a nuestra sociedad. Pero desgraciadamente, muchos pastores son como el sacerdote y levita de la parábola. Están tan ocupados en sus tareas eclesiásticas, que no atienden a los que son heridos por problemas abrumadores.

Algunos pastores no aconsejan a sus miembros por varias razones. James Hamilton, escritor evangélico, nota que algunos pastores estiman que «si los feligreses tuvieran una experiencia adecuada, el consejero no sería necesario...» Piensan que los problemas de sus miembros pueden ser solucionados si oran. Sin embargo, muchos creyentes «cuyo arrepentimiento es real, cuya consagración es definitiva y cuyo servicio y testimonio son indubitables», todavía necesitan tomar decisiones apoyados por un consejero.[1]

Algunos predicadores desconfían de sí mismos en este ministerio. No se sienten aptos, seguros para asesorar. Tienen miedo de meterse en la relación íntima de aconsejar, o temen «las crudas realidades de la vida», que posiblemente descubran así, y por eso titubean en abocarse a la tarea de aconsejar de manera formal.[2] Se encuentran también ministros evangélicos que no ven la importancia de visitar y de aconsejar. Piensan que con solo predicar, se cumple su ministerio.

El verdadero pastor se encuentra donde están las ovejas. Se compadece de sus debilidades, las ama de corazón, las consuela y las sana. Vive cerca de sus feligreses y piensa con la mente de ellos, ve con los ojos de ellos, siente con el corazón de ellos, sufre las congojas de ellos, sobrelleva las cargas de ellos, y así cumple la ley de Cristo.

El pastor tiene un lugar importantísimo en la vida de su congregación. Desempeña un papel único en las ocasiones significantes, tales como el nacimiento, la conversión, el enlace matrimonial, la enfermedad y la muerte. Es natural que sus miembros acudan a él cuando los hijos causan problemas. El pastor tiene la gran responsabilidad de aconsejar bien; de otro modo habrá consecuencias funestas. El asesorar no es fácil, es agotador, consume tiempo, y a veces no logra los resultados apetecidos. Pero vale la pena cumplir este ministerio tan necesario para el bien de los demás. Todo esto debemos hacer en el nombre de aquel que «no vino para ser servido, sino para servir».

El asesorar también tiene un gran valor para el pastor. Conocer a sus miembros y sus problemas, le da la oportunidad de preparar sermones más comprensibles, prácticos y profundos. Los miembros recibirán más ayuda de los mensajes para enfrentarse con sus problemas y se sentirán más cerca de su pastor. Se dijo acerca de un pastor que no quería involucrarse en la vida de sus miembros: «Durante la semana es invisible y el día domingo, incomprensible». Además de enriquecer el ministerio, el aconsejar proporciona muchas oportunidades de llevar a almas angustiadas a los pies de Cristo.

2. **Los dos métodos principales para asesorar**: Una forma de asesorar que los pastores han empleado a través de los siglos se denomina *la técnica directiva*. En esta técnica el papel del pastor es semejante al del médico. El miembro describe su problema y el pastor formula preguntas, reúne información, hace el diagnóstico y le ofrece el remedio. La única responsabilidad del asesorado es cooperar con el pastor y llevar a cabo su consejo.

Aunque este método a veces da buenos resultados, presenta muchas debilidades y peligros. El pastor puede equivocarse en su diagnóstico y perder la oportunidad de ayudar al asesorado. En tal caso, el consejo sería más perjudicial que beneficioso. Este método priva al asesorado de la oportunidad de ver por sí mismo su problema y comprenderse

a sí mismo. También puede quitarle al asesorado la oportunidad de sanarse emocionalmente. El proceso de asesorar no es simplemente un proceso intelectual, sino que involucra tanto la mente como las emociones. Muchos de los problemas no se encuentran en la mente sino en el área de las necesidades personales, de las relaciones emocionales que tienen que ver con la satisfacción de los deseos básicos y con las frustraciones que resultan cuando estos no se satisfacen. El método directivo no da lugar a la libre expresión de emociones, sentimientos y actitudes, pues la dirección que da el pastor tiende a inhibir a la persona, haciendo que las emociones se interioricen, en vez de permitir que el asesorado las desahogue. Finalmente, la persona que es aconsejada puede acostumbrarse a depender del pastor en vez de resolver sus propios problemas.

La técnica directiva puede presentar al pastor la tentación de satisfacer su propio «yo», la de posar como una autoridad que sabe todas las respuestas. Trataría al asesorado con condescendencia en vez de situarse en un plano de igualdad. Hamilton comenta acerca del método directivo:

> Muchos pastores encontrarán fácil, casi natural, participar en esta forma de consejería, debido a que la posición del ministro es vista por muchas personas como una figura de autoridad. Los pastores que están inseguros encontrarán un gran refugio en esta posición de autoridad. Les será más fácil hablar condescendientemente a sus feligreses que trabajar con ellos. Cuando un pastor habla así a su gente... quiere decir que en realidad no experimenta lo que ellos experimentan y no entienden completamente lo que ellos sienten.[3]

Por regla general, no conviene usar la técnica directiva. Pero en la experiencia pastoral, a veces se hacen combinaciones de este método con el indirecto, especialmente después de comenzar con el no directivo y de encontrar el problema.

La segunda forma de asesorar se llama *técnica no directiva*. Es el método que ha desarrollado Sigmund Freud, el padre de la sicoterapia. Aunque tanto el creyente como la mayoría de los sicólogos modernos rechazan muchas de las ideas freudianas, el pastor puede emplear algunos conocimientos comprobados y la técnica de los sicólogos. La aplicación de la sicología, sin embargo, no ha de negar la realidad del pecado, ni la importancia de la responsabilidad personal, ni el papel de las Escrituras en el proceso de asesorar. Más bien, el pastor aprende del analista la importancia de escuchar, de comprender a la persona que tiene problemas, de sentir su angustia, de aceptarla tal como es, de apoyarla, de animarla, de disminuir su aislamiento y soledad, y de aliarse con ella en la lucha con su problema.

En la técnica no directiva, el asesorado es la figura central; habla libremente de su problema y de sus sentimientos. El asesor le escucha, reflexiona y responde. No es juez ni consejero con todas las respuestas. El asesorar es «una relación interpersonal en la cual dos personas se concentran en esclarecer los sentimientos y problemas de una, y se ponen de acuerdo en que eso es lo que tratan de hacer».[4] El consejero ayuda al asesorado a comprenderse a sí mismo, a encontrar el problema, a ver las alternativas, a tomar su propia decisión, y a llevarla a cabo. No trata de manipular la entrevista haciendo preguntas directas, ofreciendo interpretaciones y respuestas de cliché, e imponiéndole sus soluciones. Más bien, ayuda al asesorado a ayudarse a sí mismo.

La técnica puramente no directiva puede tener algunas desventajas. A veces, el consejero se mantiene demasiado pasivo y no le proporciona al asesorado las reflexiones, información, sugerencias y alternativas necesarias para que este pueda llegar a decisiones razonadas y basadas en la verdad bíblica. También esta técnica puede «ocupar mucho tiempo en el laborioso proceso de conducir ... a un consultante, para llegar a conocer su problema y pensar en las alternativas que tiene». No todos los pastores cuentan con suficiente tiempo para usar este método.[5]

Sin embargo, la técnica no directiva, cuando es modificada y adaptada para el uso del pastor-consejero, presenta mayores posibilidades de ayudar profunda y permanentemente al asesorado, en muchos de los casos. Hay otras técnicas, además de las dos que hemos considerado, y la elección de la técnica debe depender de la clase de problema o dificultad con que se trate. Consideraremos más adelante algunas otras técnicas.

3. **Épocas de crisis en la vida**: Hay cuatro etapas en que los cambios físicos y sociales producen, por regla general, tensión extraordinaria. Son: la adolescencia, la maternidad, la menopausia y la vejez. (Puesto que la adolescencia se trata más adelante, no se mencionará aquí.) Conviene que el pastor comprenda lo difícil y complejo de estas etapas a fin de que sirva como orientador en las épocas de crisis y pueda prepararse a sí mismo para enfrentar problemas en su propio hogar.

Son conocidos los problemas físicos y emocionales del período de la maternidad. Pero el ministro del evangelio debe tenerlo presente si quiere comprender a su esposa y a las otras damas de la congregación.

Entre los cuarenta y cincuenta años de edad, la mayoría de las mujeres experimentan la menopausia o «cambio de vida». Esta implica un atraso en el ciclo menstrual, hasta que finalmente este cesa, con lo cual termina la capacidad reproductiva de la mujer. Para muchas mujeres es una época de tensión emocional y de trastornos físicos. «Los síntomas más comunes son: tensión nerviosa, irritabilidad, depresión, insomnio, ira, transpiración repentina, desvanecimientos, dolores de cabeza, picazón y un hormigueo de la piel».[6] Algunos de estos síntomas resultan de los cambios biológicos, pero hay otros factores sicológicos, relacionados con la edad madura. Debido al hecho de que muchas mujeres ponen énfasis en su atracción física, la merma de su belleza hace que muchas veces disminuya su autoestima. También a esta altura, los hijos, por regla general, han dejado el hogar y la mujer pierde su papel de madre. No se siente tan necesaria como antes. El consejero debe mostrar paciencia con las mujeres que atraviesan por esta crisis.

Muchos olvidan que al hombre, también, puede presentársele una crisis entre los cuarenta y los sesenta años. Disminuyen sus capacidades físicas. Algunos hombres se preocupan por su pérdida de virilidad, y buscan aventuras románticas para convencerse de que aún atraen al sexo bello. Es una edad en la que muchos caen ante tentaciones sexuales. El rey David ilustra muy bien el caso. Otros reconocen que ya no son tan atractivos ni tan fuertes como antes, y se ajustan a su condición. Algunos ceden a la tentación de caer en períodos de desilusión y depresión. La pérdida de su capacidad reproductora generalmente se produce entre los sesenta y los ochenta años de edad, y es mucho más lenta que la menopausia femenina. La mayoría de los hombres no experimentan síntomas físicos ni sicológicos en esta etapa, pero parece que algunos, al igual que las mujeres, experimentan «nerviosismo, ira y desvanecimientos».[7]

La ancianidad también puede presentar una crisis en la vida. Floyd Woodworth comenta:

> Tenemos que ponernos en el lugar de los ancianos y tratar de sentir nosotros mismos lo que significa estar en el ocaso de la vida, cuando ya los seres queridos no dependen de uno como antes. Las fuerzas físicas se van. Muchos son los achaques que lo afligen. En el caso del ministro anciano, los hermanos van a buscar la orientación y dirección de personas más jóvenes y lo abandonan al olvido. La tentación es de dejarse caer en la melancolía, quejarse, refunfuñar, irritarse. Bendito el ministro que puede inspirar a los ancianos a mantenerse alerta, a mantener actitudes positivas, a seguir en actividades creadoras.[8]

NOTAS

1. James Hamilton, *El ministerio del pastor consejero*, 1975, pp. 47,48.
2. *Ibíd.*, p. 47.
3. *Ibíd.*, p. 58.
4. Seward Holtner, *The counselor in counseling*, 1952, p. 10.
5. Floyd Woodworth, «Sicología pastoral», estudio mimeografiado para el Instituto de Superación Ministerial, s.f., p. 11.
6. Gary Collins, *Hombre en transición*, 1978, p. 150.
7. *Ibíd.*, p. 151.
8. Woodworth, *op. cit.*,, pp. 9,10.

Capítulo 2

CONSIDERACIONES BÁSICAS
(CONTINUACIÓN)

4. **Presuposiciones sicológicas acerca de la conducta y las necesidades humanas**: El pastor debe conocer algo en cuanto a lo que motiva o impulsa la conducta. La mayoría de los sicólogos consideran válidas ciertas presuposiciones. Algunas son:[1]

a. Todas las personas tienen necesidades sociales, físicas y sicológicas que deben ser satisfechas para que gocen de buena salud mental. Entre las principales necesidades sociales se encuentran la necesidad de seguridad social, de aprobación, de tener amigos, de obtener éxito o de hacer algo útil, y de estar libre del menosprecio social. La persona necesita también sentirse segura en cuanto a las provisiones materiales, tales como el medio de ganarse la vida, el lugar donde vivir y la previsión para el futuro.

Todo el mundo necesita que alguien o algún grupo respete su individualidad y le reciba por lo que es. El individuo desea pertenecer al grupo. Tiene necesidad de ser reconocido y de recibir atención como una persona digna. Es decir, necesita amor. Floyd Woodworth observa:

> Lo peor que le puede pasar a una persona es llegar al momento en que nadie la quiera. Los niños tienen suma necesidad de que sus padres los amen. Los adolescentes hacen cualquier cosa para conseguir el afecto y la admiración de sus amigos. Ningún creyente permanecerá en una iglesia si los demás le dan la impresión de que no lo quieren.[2]

Además, la persona tiene necesidades físicas, tales como la de alimentación, comodidad corporal y satisfacción sexual. Tiene también necesidades sicológicas, necesidad de divertirse, de tener libertad de acción y de poder luchar por la consecución de sus objetivos personales, aspiraciones e ideales.

En su busca de la satisfacción de estas necesidades, el hombre a menudo se ve arrojado a un estado de tensión o desequilibrio. Este estado exige de él una cantidad determinada de soluciones, tendientes a la realización de sus deseos, para mantener la integridad de su personalidad. El que la persona no se adapte a la tarea de satisfacer tales necesidades, así como la no satisfacción frecuente, puede producir en ella problemas sicológicos. Sin embargo, conviene señalar que la mayoría de las personas soportan una gran cantidad de frustraciones en sus deseos, sin sufrir graves consecuencias sicológicas. Aprenden a adaptarse a sus circunstancias.

Es interesante notar que una necesidad no satisfecha tiende a aumentar el deseo, y llega a ocupar el pensamiento y la actividad de la persona de forma constante. También puede traer actividades exageradas en otras esferas. Por ejemplo, una persona que no recibe el amor que necesita de sus familiares y amigos, posiblemente coma demasiado y llegue a ser muy obesa. También muchas necesidades tienen que ser satisfechas

en relación con otras personas. El famoso sicólogo Harry Stack Sullivan, ha dicho: «Se necesita gente para enfermar a la gente, y se necesita gente para sanar a la gente».

b. Cada persona es un ser único. En un sentido, todas las personas tienen rasgos en común y por lo tanto pueden ser estudiadas. Pero cada persona es algo diferente, y para entenderla cabalmente es necesario conocer sus capacidades especiales, su fondo y sus experiencias.

c. Todo proceder o conducta humana tiene un propósito o meta. Los móviles del proceder son múltiples, complejos y relacionados los unos con los otros. Hay conducta motivada inconscientemente, otra motivada por experiencias pasadas, y otra por la esperanza del futuro. Entenderemos a la persona en la medida en que entendamos sus móviles y metas.

d. Los sentimientos nos dan indicios en cuanto a los problemas humanos y a la naturaleza e intensidad de las necesidades. No todas las personas sienten lo mismo acerca de la misma experiencia. Algunas se conforman, otras reaccionan negativamente, etc. Podemos entender a una persona en su unicidad solamente cuando entendemos cómo se siente en una situación particular.

e. La vida y la personalidad de una persona constan de todos sus componentes. No se puede separar ni aislar una experiencia o una parte de su vida, de las otras áreas de su experiencia. Lo que experimenta sicológicamente, le afecta físicamente. Por ejemplo, cuando se interiorizan los conflictos emocionales, pueden expresarse en síntomas físicos tales como colitis, úlceras, asma, alta presión sanguínea, fatiga y alergias. Lo que sucede en la casa puede afectar su trabajo. El pastor tiene que considerar todos los aspectos de la persona, es decir, a la persona como una unidad.

f. Cada persona es una parte de su medio ambiente. Su condición económica y cultural, las costumbres y normas de su cultura así como sus compañeros, todo esto afecta sus actitudes y su proceder.

g. La vida de una persona consta de progresivas etapas de desarrollo. Todas las etapas (tales como la niñez y la adolescencia) tienen sus características de desarrollo. Por ejemplo, la niñez es una etapa en que la persona crece físicamente, aprende a leer y a llevarse bien con los demás. El niño necesita poder identificarse con personas del sexo masculino y la niña con personas del sexo femenino. De esta manera evitan la posibilidad de una confusión que podría resultar en la homosexualidad en el futuro. Si la persona se desarrolla bien en una etapa, está preparada para la siguiente etapa. Pero si no se desarrolla normalmente, quedará frustrada y limitada.

h. El concepto que una persona tenga de sí misma es importantísimo en cuanto a adaptarse a su situación y a otras personas, y para mantener la salud mental. Si su concepto de sí misma es realista y sano, estará libre de mucha tensión y frustración. Pero si tiene un concepto deficiente de sí misma, se sentirá inadecuada, inútil, y probablemente llevará una carga de culpa.

i. Puesto que la mayor parte de la conducta y de las actitudes se aprenden, también se pueden «desaprender», es decir, es posible el reaprendizaje de las actitudes y del proceder en una persona.

j. El verdadero amor tiene poder transformador. La necesidad más básica de la humanidad es amar y ser amado.

El pastor-consejero añade a estas presuposiciones sicológicas los conceptos acerca del hombre que se encuentran en la Biblia. Creado a la imagen de Dios, el hombre es tanto físico como espiritual: «No solo de pan vivirá el hombre». En las palabras de San Agustín: «Oh Dios, tú nos has hecho para ti, y nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en ti». También la Biblia nos enseña que el hombre ha caído y está propenso a pecar. Muchos de los problemas de la persona tienen sus raíces en la naturaleza caída del hombre. Es débil moralmente e incapaz de vencer a fondo su maldad, a menos que sea transformado espiritual y moralmente. Necesita el perdón de Dios, el poder santificador del Espíritu Santo y la fe en un Dios personal que le ayuda en los problemas del diario vivir.

5. Metas al asesorar: Las metas al asesorar varían según la necesidad de la persona que busca ayuda. Lo que es una meta para un caso, tal vez no sea la meta para otro. También el grado de éxito que se obtenga en alcanzar las metas depende en gran medida de la naturaleza y complejidad del problema, del grado de motivación del asesorado, y de la habilidad, preparación y experiencia del pastor. No es de extrañarse si no se alcanzan las metas completamente: son fines que procuramos alcanzar por lo menos en alguna medida.

Algunas de las metas son:

a. Disminuir las emociones destructivas, tales como ansiedad, hostilidad, enojo o angustia, de modo que la persona pueda dirigir su energía hacia la solución del problema en vez de malgastarla para alimentar la emoción. Las personas excitadas o con los nervios en tensión no pueden pensar con lucidez ni están en condiciones de ver su situación y hallar maneras de enfrentar sus problemas.

b. Hacer que el asesorado vea con objetividad su problema y utilice sus propias fuerzas juntamente con los recursos espirituales que Dios le da para enfrentarse con el problema.

c. Lograr que la persona se entienda a sí misma de manera creciente y se valore. El asesorado debe darse cuenta de sus propios móviles, de sus puntos fuertes y débiles, y luego aceptar su situación sin orgullo ni autoconmiseración.

d. Desarrollar en el asesorado la disposición de aceptar responsabilidades sin excusas ni quejas.

e. Mejorar las relaciones interpersonales del asesorado enseñándole a enfrentarse a su culpa, a dominar su hostilidad, a perdonar y aceptar las faltas de otros. Ha de aprender a amar y a ser amado, y a llevarse bien con los demás.

f. Ayudar a la persona a cambiar su actitud o su norma de valores, y luego a cambiar su conducta. Sin embargo, el asesoramiento pastoral no procura lograr el cambio radical que intenta la sicoterapia.

g. Apoyar al asesorado en momentos de crisis o de angustia. Cuando en la familia hay una desgracia, una enfermedad grave o el fallecimiento de un ser amado, puede ser que se necesite el apoyo del pastor.

h. Ayudar al asesorado a utilizar sus recursos interiores y a echar mano de los de Dios, en los momentos de crisis. No debe acostumbrarse a depender del pastor. Tiene que aprender a vivir su propia vida. Es contraproducente que el pastor tome las decisiones y proteja innecesariamente al asesorado.

i. Desarrollar en el asesorado la perspectiva realista de la vida para que se dé cuenta de que todo el mundo tiene problemas, ansiedades y desilusiones. Son cosas de la vida y uno no debe ser abrumado por ellas.

j. Desarrollar en la persona una creciente confianza en Dios y en sí misma para enfrentar el futuro.

k. Ayudar a la persona en sus problemas espirituales, tales como dudas en cuanto a la solicitud divina o la eficacia de la oración, y enseñarle la manera en que Dios obra. En casos de tratar con personas inconversas, llevarlas a una experiencia de salvación. El pastor debe darse cuenta de que la conversión es el factor más importante, pero probablemente quede la necesidad de asesorar a la persona en cuanto a su problema particular.

l. Hacer crecer al asesorado en el conocimiento de Dios, en la madurez de su personalidad, y en el servicio divino.

6. La madurez: Muchos problemas sociales y sicológicos resultan de la falta de madurez de carácter. Se nota que esta falta contribuye en gran parte a las tensiones matrimoniales. Floyd Woodworth describe acertadamente las características de la persona inmadura y los rasgos de la verdadera madurez:[3]

> Tener madurez de carácter y personalidad es gozar de una buena salud mental. La edad madura no siempre equivale a la madurez sicológica. Algunos ancianos se portan como niños. Hay pastores que llevan muchos años predicando, pero siguen mostrando rasgos de inmadurez. Para lograr el verdadero crecimiento espiritual y sicológico, hay que hacer el esfuerzo de pasar por un proceso lento y difícil para subsanar los problemas del carácter. Eliminar una deficiencia de madurez es superarse.

a. Indicios de la falta de madurez. ¿Cómo puedo saber si no he alcanzado todavía un buen nivel de madurez? Veamos algunos de los indicios.

1) Un carácter explosivo. El inmaduro tiene dificultad en dominar las emociones. Se enfada fácilmente y hasta por motivos insignificantes. Es intolerante en cuanto a las pequeñas molestias. Demanda una atención inmediata a sus dificultades, sin importarle los problemas que ello podría ocasionar a los demás.

2) Autoconmiseración. Aquel que se queja porque «nadie me quiere» o porque «yo sufro más de la cuenta», revela que no sabe enfrentarse a la realidad. Se cree merecedor de mejor suerte. Dirige toda su atención a sí mismo y a sus problemas. Se vuelve deprimido y pesimista.

3) Necesidad constante de consuelo. Hay quienes tienen que correr a alguna persona para encontrar alivio. Se acostumbran a esperar que alguien les aplique un poco de ungüento en sus heridas y les asegure con tonos dulces que todo va a salir bien. Hasta que no oyen tales frases, no pueden desempeñar sus responsabilidades.

b. Indicios de una verdadera madurez. Los ministros evangélicos tenemos la necesidad de crecer, de alcanzar más madurez, de ser ejemplo para los demás. Hemos dado un vistazo a algunas indicaciones de la falta de crecimiento para saber si padecemos de alguna. Ahora veamos algunas características de un carácter firme y maduro, para decidir si las hemos alcanzado en la práctica.

1) La autosuficiencia. El niño debe aprender a hacer sus tareas sin que sus padres le acosen y le tengan que recordar veinte veces que tiene que sentarse a preparar sus estudios. Se supone que la esposa del ministro va a hacerle frente a la necesidad de organizar sus actividades domésticas sin que otro le tenga que indicar cómo hacerlo. Da gusto ver a un pastor que sabe marchar adelante confiando en el Señor. Sin acudir a los hermanos ejecutivos periódicamente con lloro y lamentos. Cuando se habla de la autosuficiencia, no se pretende proyectar la idea de alguien que todo lo puede hacer solo sin contar con Dios ni con la colaboración de nadie. Pero el ministro maduro sabe encontrar su suficiencia y su propia fe en Dios, sin esperar que los demás le resuelvan sus problemas ni que el Concilio le supla lo que necesita.

El buen pastor procura inculcar la autosuficiencia en sus propios hijos. No les prestará ayuda innecesaria en el desempeño de sus labores cotidianas, aunque tampoco los hará sentirse desamparados cuando verdaderamente necesitan una orientación. El pastor tendrá la misma visión para con los creyentes que él orienta. Buscará cultivar en ellos la capacidad de dirigirse a Dios por su propia cuenta y de resolver sus problemas, sin depender siempre del apoyo moral y espiritual de los demás.

2) Llevarse bien con sus semejantes. Quien pelea siempre con todo el mundo, muestra una seria falta de madurez. El hombre de buena salud mental sabe adaptarse a la sociedad, a la cultura y al ambiente en que Dios lo coloca para llevar a cabo su misión. Sin hacerse esclavo de las costumbres de la sociedad, sabe restringirse en el ejercicio de sus propios derechos para promover una armonía entre el grupo. En el hogar, pensará en el bienestar de la esposa antes que en su propia comodidad. Sacrificará sus propios derechos legítimos si así los hijos reciben algún beneficio. No hay lugar para el egoísmo en la vida del ministro maduro.

3) El autodominio. El hombre maduro sabe gobernarse en todo tiempo, aun cuando las emociones se alteren. Mantiene un equilibrio ante el éxito lo mismo que ante el peligro o el fracaso. Nunca da rienda suelta a sus impulsos. El gobierno de la lengua es una hermosa evidencia de la madurez de una persona. «No nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio» (2 Timoteo 1:7).

4) La aceptación del sufrimiento. La vida abarca muchos sufrimientos y por ellos tiene que pasar el ministro. Algunos obreros del Señor dan la impresión de que no saben esto. No pueden resistir dolores físicos ni morales. Pero el que ha alcanzado un grado de madurez, soporta el sufrimiento con valor, resignación y esperanza.

5) Una perspectiva de largo alcance. La persona madura no se impacienta al ver que no ha alcanzado todavía sus objetivos. No se incomoda al sufrir reveses momentáneos. Está bien dispuesta a esperar mucho tiempo su merecida recompensa.

6) Interés en el bienestar de los demás. El ministro que tiene madurez se alegra sinceramente con el éxito de otros. En vez de monopolizar una conversación hablando de sí, escucha con atención lo que le sucede a otra persona. Se interesa en la vida de los demás con toda sinceridad.

7. **Requisitos para ser un buen asesor**: ¿Por qué la gente acude a algunos pastores y no a otros en busca de asesoramiento? ¿Cuáles son las características de un buen consejero? Consideremos algunos requisitos indispensables para asesorar eficazmente.

a. El pastor-asesor debe ser tratable, social y accesible. Las personas acuden a alguien que las conozca, y a quien ellas a su vez conocen y aprecian. De otro modo, no

se sentirían cómodas relatándole sus problemas y exponiéndole su corazón. Es necesario demostrar amigabilidad e interés en las personas. El ministro del evangelio puede conversar con los miembros de su congregación y conocerlos en visitas pastorales y en ocasiones sociales. Algunos pastores, sin embargo, se sienten inseguros conversando con la gente, e inconscientemente la alejan.

b. Debe reunir ciertos rasgos personales. Es importantísima la comprensión de los demás, es decir, la capacidad de ser sensible a sus necesidades y entender sus anhelos, problemas y frustraciones. El buen asesor escucha atentamente lo que dice el asesorado y trata de ver las cosas según la perspectiva de este. Respeta al asesorado y tiene interés en él como «persona» y no como si fuera solamente un «caso» para solucionar. Lleva una vida ejemplar, digna de respeto; se destaca por su cordura, discreción y optimismo. Se lleva bien con su esposa y con otras personas. Ha probado la fidelidad de Dios y ha salido victorioso de sus propios problemas. Sabe utilizar los recursos espirituales: la Biblia, las promesas de Dios, la oración y el perdón. Tiene fe en el poder redentor de Dios y en la solicitud divina que obra para el bien de cada creyente. Conoce el poder transformador del amor de Cristo y de sus hijos.

c. Debe entender los móviles de la naturaleza humana y los de su conducta. Se aprende observando a la gente, leyendo libros y por la experiencia.

d. Debe entenderse a sí mismo y darse cuenta de sus imperfecciones y su condición de ser humano. Si no se entiende bien a sí mismo, no podrá comprender a otros.

e. Debe dominar sus propios deseos, sus sentimientos de culpa, su ansiedad, sus resentimientos, su sexualidad y sus frustraciones. De otro modo, sería como un ciego que guía a otro ciego. No podría ayudar a otros. «Médico, cúrate a tí mismo», y luego podrás curar a los demás.

f. Debe saber las técnicas del asesoramiento.

g. Debe estar dispuesto a dedicarle tiempo al ministerio de aconsejar. El proceso de asesorar requiere tiempo; perjudica apurarlo.

h. Debe saber guardar secretos. Algunos creyentes que tienen problemas no acuden a ciertos ministros porque sus problemas serían divulgados en la congregación, o peor, serían usados como ilustraciones en el sermón del próximo domingo. Aunque el pastor no mencione el nombre de la persona, los otros miembros adivinarían pronto quién es el hermano que tiene esos problemas. *Es imprescindible que el pastor nunca viole revelaciones, de ninguna manera ni a ninguna persona, ni siquiera a su esposa.* El pastor indiscreto es indigno de su vocación.

Las personas que tienen problemas no acuden al predicador cuyos mensajes hacen énfasis en la censura y exigen duramente el perfeccionamiento de «los santos». Los oyentes se darán cuenta de que él no es la clase de consejero a quien ellos pueden comunicarle los aspectos más íntimos de su vida. Quieren ser animados y ayudados, y no censurados. El espíritu criticón puede ser síntoma de inseguridad y frustraciones.

8. Condiciones para asesorar: La condición primera e indispensable para aconsejar es que la persona sienta la necesidad de buscar ayuda. Si no la siente, es poco probable que esté dispuesta a ser asesorada. También si la persona no quiere cooperar con el pastor o tiene poco interés en cambiar su conducta, no queda esperanza de ayudarla, no obstante la pericia del consejero. Cuando los padres mandan a sus hijos rebeldes al pastor, por ejemplo, no se logra mucho en la mayoría de los casos.

Para tener buenos resultados es necesario que el asesorado desee cambiar, que respete y estime al pastor, que tenga expectativas de ser ayudado, y que esté dispuesto a enfrentarse a sí mismo en el proceso de ser asesorado. Si le faltan estas características, conviene hablar con él y estimularle a expresar sus sentimientos y actitudes antes de tratar de asesorarle.

La segunda condición es concertar un lugar y hora para reunirse. Muchas veces el pastor aconseja a uno o más miembros en la sala del templo después de un culto nocturno, especialmente si el problema no requiere mucho tiempo.

En los casos de un asesoramiento más extenso, el lugar para reunirse puede ser la casa del aconsejado, la oficina del pastor (si la tiene), la sala de la iglesia en una hora en que no haya otras personas presentes, un automóvil u otro lugar apropiado. Lo importante es encontrar un lugar donde el pastor y la persona que va a aconsejar puedan dialogar cómodamente y sin interrupciones ni distracciones.

Por regla general, conviene tener sillas cómodas, un ambiente limpio y ordenado, suficiente luz y una temperatura agradable. (A veces la oficina del pastor se encuentra desordenada: puede haber un montón de cajas en un rincón y pilas de papeles y libros sobre su escritorio.) Todo lo feo y desagradable distrae la atención del asesorado y perjudica el proceso de asesorar.

Hay ocasiones de emergencia en las cuales el pastor no puede elegir ni la hora ni el lugar. Los creyentes, cuando hay una situación de crisis, llaman al pastor: tal vez un hijo ha sido detenido por la policía, ha ocurrido un siniestro, o un miembro de la familia agoniza o ha fallecido.

Si las circunstancias son normales, es preciso que se elija una hora en que el consejero pueda estar completamente libre de otras actividades y distracciones para dar toda su atención al asesorado. Debe llegar puntualmente al lugar, pues si hace esperar al aconsejado, este puede pensar que al pastor no le importa mucho su problema. Debe también evitar dar la impresión de estar apurado o tener muchas otras cosas que hacer. Si la persona piensa que toma el tiempo precioso de un pastor muy ocupado, puede sentirse culpable, incómoda y apurada. Así puede encontrar dificultad en comunicarse, y luego acortar la sesión sin llegar a su verdadero problema.

En algunos casos, conviene que el asesorado se reúna varias veces con el pastor, pues su problema puede ser complicado o de solución paulatina. Por regla general, el período de asesoramiento dura desde media hora hasta una hora. Sin embargo, el pastor no se debe sentir atado en cuanto al tiempo. Si le conviene acortar la hora o alargarla, lo hará según el desarrollo del proceso.

La última condición que consideramos en esta sección es la preparación espiritual del pastor para asesorar. Como el médico antes de hacer una operación se lava y se viste con ropa limpia, así el pastor debe limpiar su corazón de todo pensamiento negativo y vestirse con la presencia de Cristo. No es sicólogo sino ministro del Señor. Orará para que Dios le haga sensible a las necesidades y sentimientos del asesorado, y el Espíritu Santo obre en el proceso de aconsejar, revelando las raíces del problema y las soluciones, tanto al pastor como al aconsejado. Ambas personas deben creer con todo su corazón en la promesa de que Dios da sabiduría abundante a aquel que la pide «con fe, no dudando nada» (Santiago 1:5,6). Luego, cuando Dios le dé éxito en el proceso, conviene recordar que a él le corresponde toda la gloria.

9. **La ética al asesorar**: El pastor-consejero es responsable por lo que hace, primero ante Dios, luego ante el asesorado y finalmente ante la sociedad en que vive. Debe pensar siempre en el bien del aconsejado. Por ejemplo, procurará que el asesorado no se dañe a sí mismo ni dañe a otros. Si la persona quiere suicidarse, el asesor hará todo lo posible para impedir que lo haga.

Algunos principios de la ética que debe regir en el ministerio son:

a. Guardar confidencias. Lo que el asesorado le revela al pastor debe ser considerado inviolable y no debe ser divulgado a nadie sin el permiso de la persona. El pastor no debe contarle a un asesorado los problemas de otro ni debe usar sus experiencias habidas en su función de consejero como ilustraciones en sus sermones.

El buscar asesoramiento en cosas personales es el acto humano que muestra la mayor confianza posible en otra persona. Es como decir: «Confío en usted. Estoy seguro de que puedo abrirle mi corazón sin temer ser traicionado; puedo revelarle mis esperanzas, temores, debilidades y males con completa confianza».

b. Evitar el contacto físico. Aparte de saludar al asesorado con un apretón de manos o un abrazo, conviene no tocarlo. Debe evitar todo lo que pueda producir una situación seductiva o poner en marcha emociones malsanas. El hecho de que el asesor sea un hombre regenerado y llamado al ministerio del evangelio, no es salvaguardia de que no se sienta atraído por una mujer a la cual aconseja, o viceversa.

Rollo May, una autoridad sobre sicología pastoral, advierte que un consejero, que tenga un problema sexual no resuelto, puede tener un apego emocional con la asesorada, el cual perjudicará a dicha persona. Además, una de las responsabilidades más difíciles del consejero es impedir que la aconsejada se le apegue a él. Si el asesor está dispuesto a permitir tal cosa, la relación que debe existir entre los dos queda arruinada irreparablemente: no podrá aconsejarla más. En el momento en que el consejero se dé cuenta de que se complace emocionalmente ante la presencia de la asesorada, debe tener cuidado.[4]

El pastor prudente tendrá mucho cuidado en las situaciones relacionadas con el sexo opuesto, las cuales pueden alimentar las sospechas de los chismosos. «De más estima es el buen hombre que las muchas riquezas» (Proverbios 22:1). Tiene que protegerse a sí mismo también, de algunas mujeres que deliberadamente procuran arruinar al pastor. No irá solo a la casa de una mujer a quien no conoce, no aconsejará a una mujer en su automóvil, y dejará abierta la puerta de su oficina si esta no tiene ventana. Por regla general, los pastores prudentes asesoran a mujeres solamente cuando alguien está presente, y lógicamente es la esposa del ministro la que le suele acompañar.

c. No usar al asesorado para satisfacer sus propios deseos. La curiosidad del consejero, sus necesidades sexuales y el deseo de que otras personas dependan de él, son motivos inconscientes en algunos consejeros. El escuchar chismes o detalles muy íntimos de inmoralidad puede alimentar la curiosidad del asesor, pero no ayuda en absoluto en el proceso de aconsejar. Esta curiosidad puede desviar la atención del consejero de lo que es importante en la conversación y causar que el asesorado, al darse cuenta de lo que pasa, le pierda respeto y confianza. El asesor debe conocer sus propias debilidades y buscar la ayuda del Espíritu Santo para resistir tales tentaciones.

d. No esconder sus convicciones cristianas. La fe o creencias del asesor deben influir sobre todo lo que piense y haga, incluso en el aconsejar. Más vale ser fiel a Dios

y a su Palabra que caer en gracia con el asesorado, si uno tiene que elegir entre las dos cosas. Por lo tanto, es responsable ante Dios de señalarle al asesorado la verdad bíblica que se relaciona con el asunto considerado. Naturalmente, no debe imponerle la norma cristiana, pero sí le corresponde presentársela. Por ejemplo, no debe aprobar un aborto en el caso de una soltera que ha tenido relaciones sexuales, y espera familia. Puede decirle: «La Biblia enseña... así, así... Le atañe a usted decidir lo que hará, pero ¿no le conviene cumplir con la Palabra de Dios y contar con su ayuda antes de hacer lo que está contra la Biblia, por más fácil que parezca, y llevar una carga de culpa?»

e. No tratar de persuadir al asesorado a seguir recibiendo consejo. Se le puede animar a continuar, pero si la persona no quiere cambiar, es inútil aconsejarla. Además, el pastor debe respetar los deseos del asesorado y no debe obligarlo a hacer ninguna cosa aun cuando piense que es para el bien de la persona.

f. Reconocer sus propias limitaciones. Ningún asesor puede ayudar a todos. Hay cosas muy difíciles, y a pesar de hacer lo posible puede ser que no dé ningún resultado. En algunos casos es mejor que el pastor no asesore.

Existe el peligro de que el pastor-consejero se considere sicólogo aficionado y trate de asesorar a personas que no son normales; es decir, a personas que están perdiendo o han perdido contacto con la realidad o se comportan de una manera extraña. Estas personas son a veces un peligro para ellas mismas y para otras. Por regla general, el pastor no tiene ni los conocimientos ni la preparación adecuada para aconsejar a dichas personas, y hasta puede perjudicarlas. Por ejemplo, un pastor trató de aconsejar a un hombre que tenía manía persecutoria. En un momento de demencia, el alienado pensó que su hermano quería matarlo y usó un hierro para estrellárselo contra el cráneo. La familia acusó al pastor por tratar de ser siquiatra y no haberles aconsejado que buscaran ayuda con un verdadero siquiatra o internaran al alienado en una clínica mental.

Hay casos en que algunas personas mentalmente enfermas han sido liberadas por medio de la oración. Sin embargo, no todos nosotros tenemos la fe necesaria para realizar un milagro tan grande. Las autoridades en la materia de la sicología pastoral concuerdan en que el pastor debe aconsejar a las personas que no son normales, o a sus familiares, a que busquen la ayuda profesional de una clínica de siquiatría o de un siquiatra.

Es imprescindible que el pastor-consejero reconozca las características de los que están mentalmente enfermos. Algunos de los rasgos fáciles de reconocer son: conversación irracional, expresión de fobias (temores morbosos y persistentes tales como tener miedo irracional de estar en una habitación estrecha o de caer de alturas), graves amenazas de hacerse daño a sí mismo o a otros, sospechas infundadas de que otros lo persiguen y procuran hacerle daño, acciones compulsivas tales como lavarse las manos a cada rato, retiro exagerado de la sociedad, y escuchar voces y ver seres que no existen. Las personas con estas características no responden, por regla general, al consejo de una persona que no está preparada en siquiatría.

También conviene que el pastor-asesor sepa lo suficiente acerca de la salud mental para distinguir entre las manifestaciones normales y las neuróticas de ansiedad, culpa, congoja, etc., y para distinguir entre los síntomas que indiquen la necesidad de tratamiento siquiátrico y los que puedan ser ayudados asesorando a la persona. Puede leer libros que describen la neurosis y otras enfermedades sicológicas.

Muchos pastores-consejeros ponen en tela de juicio el enviar a sicólogos o siquiatras no cristianos a personas cuyos problemas sicológicos no son graves, pues la mayoría de los sicólogos tienen algunos conceptos incompatibles con la verdad bíblica. Por ejemplo, un sicólogo le aconsejó a una soltera que tenía inhibiciones exageradas, que tuviera relaciones sexuales con el sexo opuesto para así expresar sus deseos reprimidos. Lo ideal es encontrar sicólogos y siquiatras que sean cristianos.

Existen casos de posesión demoníaca, especialmente en países donde hay mucho espiritismo o superstición. A veces es difícil distinguir entre un endemoniado y un alienado, pero en otros casos, el demonio habla a través de la persona o responde negativamente a la oración, ante la presencia de una persona de fe y de poder espiritual.

Notas

1. Las principales ideas de las presuposiciones sicológicas son de Charles F. Kemp, *Learning about pastoral care*, 1970, pp. 68,69.
2. Woodworth, *op. cit.*, p. 10.
3. Woodworth, *op. cit.*, pp. 7-9.
4. Rollo May, *The art of counseling*, 1967, pp. 172,173.

Capítulo 3

EL INCONSCIENTE Y LOS MECANISMOS DE DEFENSA

Sigmund Freud (1856-1939), el fundador del sicoanálisis, elaboró una teoría del inconsciente. Aunque muchos sicólogos no aceptan todas sus ideas, le están inmensamente agradecidos por haberlos iluminado acerca de esa dimensión de la personalidad, que ejerce una influencia marcada sobre el comportamiento humano. Los mecanismos de defensa o de escape están relacionados con el inconsciente. Si el pastor quiere entender bien la naturaleza del hombre y sus móviles inconscientes, le conviene saber lo que Freud ha postulado en esta área.

En su práctica de medicina en Viena, Freud examinó a muchos pacientes, principalmente a mujeres neuróticas, algunas de ellas con síntomas de histeria (impedimentos físicos tales como ceguera, sordera o parálisis, los cuales no tienen causa orgánica, sino que se basan en la mente). Trató de descubrir las raíces de los síntomas. Notó que había una parte vaga y misteriosa en cada persona que parecía controlarla, a pesar de su propia voluntad. Esto convenció a Freud de que existe una zona abismal en la mente humana, la cual él denominó «el inconsciente».

Se compara a la mente humana a un inmenso témpano en el que seis séptimas partes están debajo del agua y no se ven. La séptima parte es la parte consciente de la mente, pero está sujeta a la influencia o poder de la parte más grande (el inconsciente) que está bajo la superficie.

Freud ilustra su concepto hablando de dos o tres habitaciones consecutivas de una casa. En el cuarto más pequeño, el del frente, está la parte consciente. *La consciencia* es aquella que se sabe con claridad, que se puede reconocer libremente. Detrás hay otro cuarto que se podría llamar el *preconsciente*. Contiene las cosas que la persona ha sabido, pero ha olvidado temporalmente . Con un poco de esfuerzo se las puede volver a recordar y así traerlas al campo de lo consciente. En la pieza más grande y retirada, *el inconsciente*, hay innumerables experiencias que vienen desde la niñez y que son imposibles de recordar. Están de forma de impulsos, impresiones, pensamientos incontrolados y recuerdos reprimidos: activos e impulsivos.

Nada se olvida, pues la mente es como una inmensa grabadora. Todo lo que hemos visto, hecho y experimentado, lo tenemos dentro; está vivo y tiene poder. Así se expresa, y a veces nos traiciona. Según Freud, hay una cortina entre el preconsciente y el inconsciente. Esta cortina funciona como censor, determinando lo que pasa del inconsciente al consciente. De vez en cuando la cortina se abre para permitir el paso de un recuerdo o de un impulso al nivel de lo consciente, pero otras veces no permite pasar tales impulsos. Incluye la consciencia y representa los controles que están en juego para censurar los impulsos y prevenir que lleguen a ser actos.

¿Qué enseña la Biblia referente al inconsciente? Ni afirma ni niega su existencia, pero hay indicios que parecen referirse al inconsciente. Jesús dijo: «De la abundancia del corazón habla la boca» (Mateo 12:34). Jeremías observó que «engañoso es el corazón más que todas las cosas, y perverso; ¿quién lo conocerá?» (17:9). ¿No es probable que el término bíblico «corazón» en estos casos tenga algo que ver con la idea moderna del inconsciente? Otra cita es Hebreos 12:15: «Mirad bien, no sea que alguno deje de alcanzar la gracia de Dios; que brotando alguna raíz de amargura, os estorbe...» Woodsworth observa: «La imagen de una raíz sugiere algo parecido al inconsciente: pensamientos y sentimientos en lo más profundo del ser, que a simple vista no se notan, pero que influyen sobre el comportamiento de la persona».[1] Es patente que hay una corriente de pensamientos, emociones y pasiones que están activos en una persona, sin que el consciente se dé cuenta; ejercen una influencia sobre su conducta, y muchas veces, hasta engañan.

Se sabe que en el nivel del subconsciente, la mente puede funcionar para encontrar soluciones a los problemas. Muchos de nosotros hemos experimentado que hemos pensado intensa y detenidamente para solucionar un problema, pero sin éxito. Luego hemos dejado el asunto para concentrarnos en otros. En un momento inesperado, la solución se nos ocurre, y eso sin pensar más en el problema. ¿Cómo puede el pastor-consejero utilizar este fenómeno? Woodworth lo explica:

> Si aprendemos a explorar detalladamente todas las posibilidades de un asunto y le entregamos a la mente los datos necesarios, podremos dejar de esforzar de forma consciente la mente y pasar al estudio de otros asuntos. No es que abandonemos el enfrentamiento con el problema como cobardes, sino que tenemos la convicción de que el subconsciente seguirá trabajando en el problema. Nos sorprenderá cómo más tarde aparecerá en el consciente una inspiración o una solución que satisfará los requisitos del asunto.[2]

Es obvio que la naturaleza pecaminosa del ser humano obra muchas veces a través de su inconsciente y que Satanás puede apoyarse en esta actividad para corromper la mente y llevar a cabo sus propósitos destructores. Cuando Dios le advirtió a Caín: «Si no hicieres bien, el pecado está a la puerta» (Génesis 4:7), tal vez se refería al pecado que había en su inconsciente.

¿Cómo puede la persona ser liberada? El pastor no está preparado para realizar un sicoanálisis. El trabajo de «buzo» en el inconsciente requiere mucho entrenamiento y es peligroso para los inexpertos. Sin embargo, el apóstol Pablo señala una defensa espiritual contra el mal que surge de adentro. Es más que luchar contra los malos impulsos; es saturar la mente y llenar la vida con lo bueno, lo lento y lo espiritual. Así como la naturaleza detesta el vacío, también la mente detesta la falta de algo en que ocuparse, sea bueno o malo. Sólo se extirpa una idea sustituyéndola con otra. El creyente debe consagrarse completamente a Dios para efectuar «la renovación» de su mente y «ocuparse de las cosas del Espíritu», es decir, pensar continuamente en ellas (Romanos 12:1,2; 8:5,6). Además, por la presencia y el poder del Espíritu, Jesucristo puede reinar en la mente, protegiéndola de los malos impulsos, si el creyente le entrega su inconsciente a él.

Hay conflictos dentro del hombre que surgen por el enfrentamiento entre sus deseos y la disciplina que le imponen su religión, su cultura y su sociedad. El hombre puede decidirse a resolver sus problemas huyendo de esa disciplina, luchando contra las fuerzas externas, o transigiendo consigo mismo. Hay también una fuerza dentro del hombre que conspira para llevar a cabo los deseos y a la vez aplacar la conciencia. Usa mecanismos que procuran aliviar el conflicto, negando, falsificando o tergiversando la realidad. En la mayoría de los casos, estos mecanismos defienden el autoconcepto de la persona, pero a la vez estorban el desarrollo de la personalidad. Son difíciles de controlar y «no son más que diversas manifestaciones de la dinámica del inconsciente»[3], que por un lado busca su complemento y por el otro se resiste a enfrentarse con la realidad.Se llaman mecanismos de defensa.

El pastor-consejero debe recordar que no es por falta de sinceridad por lo que la persona recurre a estos mecanismos, pues en la mayoría de los casos, los mecanismos funcionan inconscientemente. «El instinto innato de la autopreservación parece entrar en estos casos. La persona no logra lo que deseaba. No alcanza el nivel que cree que debe tener para que todos la tengan en algún concepto. Podría ser que no quiera tener un concepto bajo de sí misma. Para defender esta imagen que cree que debe existir de sí misma, se vale inconscientemente de un mecanismo de defensa para no ver la realidad o para que otro no la vea».[4]

Los mecanismos de defensa son varios. Consideremos los más importantes:

1. Represión: Olvidamos lo que no nos gusta o es desagradable, o aquello que está asociado con el desagrado. Por ejemplo, uno puede olvidar la hora de la cita con el dentista. De forma inconsciente la mente reprime la hora de la cita porque sabe que puede traer dolor. El nombre de una persona que humilla a otra es olvidado por la víctima, porque así la represión sirve para proteger a la persona de un doloroso recuerdo. En este sentido, es bueno, porque la persona difícilmente podría vivir con los recuerdos de las experiencias dolorosas del pasado.

También la represión impide que salga a la superficie un pensamiento que traería un sentido de culpa o ansiedad. Por ejemplo, la mente de forma automática reprime el deseo de cometer incesto, pues tal pensamiento produciría una fuerte reacción de la conciencia y también disminuiría la autoestima de la persona.

La represión es necesaria para desarrollar normalmente la personalidad y todos nosotros la empleamos, por lo menos hasta cierto punto. Sin embargo puede ser dañina. Puede prevenir que una persona vea algo que contradiría lo que ella quiere creer. Por ejemplo, el deseo de casarse con su pretendiente puede ser tan fuerte en una señorita, que reprima todo lo negativo que observe en él. También una persona puede depender excesivamente de la represión para resolver sus problemas y por no encontrar otros medios de ajustarse a amenazas.

A veces la represión impide funciones normales. Puede reprimir el impulso sexual, al punto de que la persona llega a ser impotente o frígida. También la represión a veces produce histeria, y se convierte en manifestaciones orgánicas. Por ejemplo, durante la primera guerra mundial, un soldado que marchaba al lado de su compañero durante un ataque, presenció la decapitación de su compañero por una granada lanzada por el enemigo. Se quedó ciego aunque no le había alcanzado la metralla. Se ha relacionado la parálisis de la mano con el impulso de atacar violentamente o de masturbarse,

la ceguera con el impulso de mirar cosas prohibidas o amenazantes: «Quiero mirar y verla, pero no debo hacerlo. Por lo tanto, me hago ciego».

Se cree que el mecanismo de represión contribuye a males físicos tales como la artritis, el asma y las úlceras. A veces la artritis resulta de la inhibición de la hostilidad. Esa inhibición puede extenderse a la musculatura, por la cual se expresa la agresión, y producir una dolencia crónica. De igual manera, el asma resulta de la extensión de la represión a los órganos de la respiración.

A veces hay reacciones negativas a la represión. Por ejemplo, una persona que ha reprimido sus impulsos agresivos se puede volver violenta cuando la provocan fuertemente. Al romperse el dique de la represión, suele ser que se libera mucha energía, semejante a la reacción de un niño cuando terminan las horas de la escuela.

A menudo los sentimientos reprimidos se expresan de manera disfrazada. Un niño que ha reprimido su hostilidad contra su padre, puede expresar su emoción cuando llega ser adulto rebelándose contra las leyes de la sociedad. Con frecuencia los deseos reprimidos se expresan simbólicamente en sueños. La represión del deseo de castigarse a sí mismo puede hacer que la persona se castigue de formas indirectas, tales como tener accidentes, perder cosas y cometer errores insensatos. La represión a veces se expresa de forma de negar verbalmente que existe el deseo. «No lo deseo», significa quizás que en realidad lo desea. Cuando la persona protesta: «Nunca se me ha ocurrido pensar en semejante cosa», quiere decir en muchos casos que en verdad ha pensado mucho en ella.

las represiones se alivian cuando desaparece la amenaza, pues ya no es necesario reprimir un pensamiento, temor o deseo. Sin embargo, el alivio no viene automáticamente; es necesario que la persona se dé cuenta de que ya no existe la amenaza. Y esto lo descubre cuando pone a prueba la evidencia de que no hay amenaza o peligro. Por lo tanto, muchas personas acarrean consigo temores que habían adquirido en su niñez, pues nunca han tenido la oportunidad de saber que ya no existía la causa de su temor.

Para tener buena salud mental, el creyente tiene que darse cuenta de que Dios no lo culpa por tener malos impulsos. El escritor inspirado reconoció patéticamente que en su carne no moraba el bien, sino el mal. Pero aborrecía el pecado que llevaba adentro y esperaba de Cristo su liberación (Romanos 7:7-25). No debemos negar la existencia del mal en nosotros, sino luchar contra él y entregar los pecados al verdugo divino, el Espíritu Santo (Romanos 8:13). Pero no basta reprimir la hostilidad: debemos dar pasos constructivos para eliminarla, tales como confesarla a Dios y hablar con la persona que provoca la hostilidad y reconciliarnos con ella (Mateo 18:15). Muchos creyentes llevan sus temores ante Dios en oración y luego actúan para eliminarlos y así evitar la represión malsana.

2. Proyección: Este mecanismo se manifiesta en algunas personas cuando se sienten incómodas por tener algún defecto moral, o por cometer alguna falla. Alivian su sentido de culpa atribuyendo su mal a otra persona. Por ejemplo, en vez de admitir: «No me gusta Fulano de Tal», dicen: «Fulano de Tal no me quiere». O en vez de decir: «Mi conciencia me molesta», dicen: «Él me molesta». En el primer caso, la persona niega tener sentimientos hostiles contra Fulano de Tal; en el segundo le echa la culpa a Fulano de Tal por sus sentimientos, en vez de reconocer que es su propia conciencia la que le molesta. Jesús hablaba de este mecanismo cuando censuró a las personas que miran la paja en el ojo de su prójimo, pero no ven la viga en su propio ojo.

Las personas que le temen a su propia debilidad se sienten culpables, y experimentan algún alivio proyectando su pecado a otros. Por ejemplo, el mentiroso se siente mejor si puede convencerse de que todos los demás son mentirosos; el engañador sospecha que los demás lo son; el hombre inmoral piensa que toda mujer tiene su precio. Algunos predicadores que tienen grandes tentaciones de buscar aventuras con mujeres, tienden a acusar a los miembros de su congregación de cometer adulterio. La persona que condena continuamente un pecado en particular, debe examinarse para ver si ella misma no es culpable del mismo pecado.[5]

Otra clase de proyección se ve cuando una persona proyecta sus sentimientos a otros: la persona infeliz puede pensar que todo el mundo es infeliz o que el mundo es nada más que un valle de lágrimas. La persona interpreta la actitud o condición de otras por lo que ella misma siente.

El peor aspecto de la proyección es que resulta casi imposible ayudar a una persona que no está dispuesta a enfrentarse con la realidad. Es una forma de evasión, y si ella está convencida de que está libre de culpa y son los otros los que la perjudican o pecan, no escuchará al consejero. También, al experimentar la reacción negativa de las personas que son objeto de su condenación, puede desarrollar un complejo de persecución y sentirse como víctima de otros.

3. Racionalización: La racionalización consiste en formular razones aceptables pero no reales, para nuestra conducta o nuestra incapacidad de lograr algo. Todos nosotros racionalizamos nuestros actos, encontrando excusas a nuestro favor y explicando nuestras limitaciones en términos adecuados para librarnos de la culpa. Los sicólogos describen este mecanismo como un «camuflaje mental» que «cambia y adorna los motivos indignos de manera que parecen satisfactorios y hasta loables ante los demás, incluso ante nosotros mismos».

Se ven muchas ilustraciones de este mecanismo. El perezoso de Proverbios que prefiere descansar en casa en vez de salir a trabajar, justifica su pereza diciendo: «El león está fuera; seré muerto en la calle» (22:13). El alumno que no estudia bien y queda aplazado en el examen, explica que su mente no funcionaba bien o que el profesor no ha formulado bien las preguntas. El zorro de la fábula de Esopo, que no puede alcanzar las uvas por más alto que salte, se consuela diciendo que las uvas están agrias. El ladrón justifica su robo diciéndose a sí mismo que la víctima es rica y probablemente explote a los pobres. Un hombre da mucho dinero a una causa pensando que es muy generoso, pero quizás su verdadero motivo es que la gente lo alabe.

¿Qué ganamos con la racionalización? Hacer más tolerables las frustraciones de la vida, si no racionalizamos excesivamente. Sin embargo, nos impide enfrentar la realidad y tomar pasos para solucionar nuestros problemas o remediar nuestros errores. Finalmente, es un engaño. Comenta León: «A veces logramos, por medio de la racionalización, engañarnos a nosotros mismos y a los demás. Pero otras veces lo único que logramos es evitar que nos veamos tal como otros nos ven».[6]

4. Regresión: Con este mecanismo, la persona que se encuentra en dificultades o frustrada regresa a la conducta infantil, la cual le servía para resolver algunos problemas; pero ahora solo sirve para ponerla en ridículo. Se aísla de los demás, hace pucheritos, llora, grita o manifiesta de otras maneras su mal genio cuando las cosas no le agradan. Ninguna persona se escapa completamente de este mecanismo. En las per-

sonas de edad avanzada no es raro hallar la regresión de forma marcada, pues de esta manera reciben más atención de parte de los demás. Hay creyentes que siempre están dispuestos a renunciar a su puesto o dejar la iglesia cuando las cosas no marchen a su gusto. Si estos síntomas se presentan en el miembro de la iglesia que viene al pastor en busca de consejos, conviene que el consejero traiga a la luz esta línea de conducta. A nadie ayuda el satisfacer continuamente las necesidades de un adulto que rehúye su responsabilidad y se coloca en la posición de un niño.

5. Substitución: Este mecanismo funciona cuando la persona no tiene el valor o la oportunidad de descargar su enojo directamente contra la persona que lo provoca. Entonces transfiere su emoción contra otro. Por ejemplo, el empleado en la fábrica tiene miedo de reaccionar negativamente ante las represiones de su patrón. Pero cuando llega a su casa, descarga su frustración criticando a su esposa. Su señora no se defiende, pero sí le da un golpe a su hijito por una insignificancia; el niño a su vez maltrata al gato de la casa. Así el ciclo continúa; cada uno descargando su frustración sobre un substituto, inocente pero más débil.

6. Sublimación: Hay instintos e impulsos muy fuertes en algunas personas que no siempre pueden ser expresados en su forma directa. Sin embargo, existen maneras de utilizar las energías resultantes en otras actividades, y así la persona siente satisfacción. Por ejemplo, la soltera puede expresar su instinto maternal enseñando a niños en una escuela primaria; también se puede apaciguar la hostilidad participando en deportes. Los sicólogos atribuyen el arte de DaVinci, la música de Beethoven y la filosofía existencialista de Kierkegaard, a la sublimación de sus deseos frustrados o emociones tumultuosas. Muchas de la contribuciones a la cultura, el arte y la ciencia, han sido y son resultado de la expresión de impulsos destructivos en una forma positiva, pero indirecta.

7. Compensación: Por medio de este mecanismo, las personas tratan de compensar por sus deficiencias, ya sean físicas, sociales o intelectuales, desarrollando su capacidad positiva. Por ejemplo, algunas personas que tienen defectos físicos y que no pueden participar en deportes ni trabajar físicamente, compensan destacándose en el campo intelectual, científico o artístico. Mozart, Beethoven y Bruckner llegaron a ser grandes músicos no obstante sus defectos físicos. El doctor Nicolás Sanderson, quien perdió la vista a los doce años de edad, llegó a ser profesor de matemáticas y óptica en la Universidad de Cambridge.

En cambio, la compensación exagerada obra muchas veces en contra de la persona misma. Algunas personas que tienen complejo de inferioridad no solamente tratan de distinguirse en algo, sino también desarrollan un complejo de superioridad para compensar un sentido de inferioridad en otra esfera, pero resulta censurable exagerar la sociabilidad siendo muy ruidoso o jactancioso. ¿Quién no ha conocido a un hombre de poca capacidad, que se haya convertido en un bravucón o dictador al alcanzar un puesto de responsabilidad?

8. Identificación: Este mecanismo se manifiesta cuando una persona trata de incluir en su personalidad las características de otra persona. Si se identifica exitosamente con otra persona, será semejante a ella. ¿Por qué son los hijos semejantes a sus padres? Porque tienden a admirarlos y asimilar sus características. Al igual que los hijos se identifican con sus padres, las personas en las que funciona este mecanismo imitan a otros, los cuales son por regla general, poderosos, atrayentes, populares o exitosos.

También las personas se identifican con partidos políticos, con equipos deportivos y con grupos religiosos. Es una de las maneras de sentirse importantes o participar vicariamente en sus luchas, éxitos y prestigio.

Los adolescentes tienden a identificarse con un héroe o persona popular. Imitan al héroe en su forma de vestirse y comportarse. Los niños, en sus juegos, se identifican con el mundo de los adultos y actúan como deportistas, policías o vaqueros. Algunos predicadores tienden a imitar a ciertos predicadores famosos.

Hay varios motivos para identificarse, además del que ya hemos mencionado. Algunas personas se identifican con otras que tienen características similares, pues se aman a sí mismas. Esto se llama «identificación narcisista», por el mito acerca del joven Narciso, que se enamoró de su propia imagen al verse reflejado en el agua. Por ejemplo, los hombres se identifican con otros que tienen el mismo oficio, que tienen el mismo nivel de vida y otras cosas en común. Muchas veces un joven se casa con una joven de aspecto parecido, con los mismos intereses y de la misma clase, porque ve su propia imagen en la señorita.

Otro motivo de identificación viene de la frustración y la ansiedad. Por ejemplo, una señorita ve que sus compañeras se casan y se pregunta: «¿Por qué no tengo yo un pretendiente?» Imita a sus amigas con la esperanza de contraer matrimonio. Esto se denomina «identificación orientada hacia una meta». Se identifica con otra persona para realizar su deseo. Relacionada con la ansiedad está la identificación motivada para no ser rechazado o sufrir castigo. Por ejemplo, un niño que es rechazado por sus padres, intenta recuperar su afecto comportándose segun la norma que ellos exigen. O sea, se identifica con la figura de autoridad para escapar al castigo, es decir, se somete a las reglas de sus padres y de la sociedad en que vive.

¿Es buena o mala la identificación? Por regla general contiene ambos aspectos. La persona que se identifica con otras asimila tanto las buenas como las malas características del objeto de su identificación, pues es casi imposible aislar los rasgos buenos. Esto impone a los pastores la necesidad de dar un buen ejemplo en todo, pues muchos de sus miembros están expuestos a imitar al ministro.

La identificación es un factor importante en el desarrollo de la personalidad, e imprescindible para la estabilidad de la sociedad. Si la nueva generación no se identifica con los ideales y prohibiciones de sus padres, es probable que se produzca una generación de rebeldes. Sin embargo, el punto de vista cristiano es que las personas deben identificarse con lo que eleva y mejora. También cada persona es un ser creado por Dios para realizar su propio destino. Debe ser lo que Dios quiera que sea, en vez de ser una simple imitación de otros. La excesiva imitación puede sofocar el desarrollo normal de la personalidad.

9. Fantasía: Un mecanismo muy conocido por todos es la fantasía. Algunas personas se escapan de sus frustraciones y limitaciones fantaseando que son ellas las que ganan, que son admiradas y que satisfacen sus deseos. Por ejemplo, por la mente de un niño débil pasan cuadros de episodios ficticios de sus hazañas; por la mente de la chica sin amigos, cuadros de experiencias románticas en las cuales ella tiene muchos pretendientes.

La fantasía alivia algo las frustraciones, pero es un escape a la realidad. Si la persona es muy dada a la fantasía, llega a ser abstraída, aislada de la realidad y de los demás, y

no se adapta a las circunstancias de la vida. En su forma extrema, es uno de los factores que conducen a la esquizofrenia, en la cual la persona pierde contacto con la realidad.

10. Formación de reacción: Los instintos y sus derivados se pueden agrupar en pares de contrarios: Vida *frente a* muerte; amor *frente a* odio; positivo *frente a* negativo; acción *frente a* pasividad. Cuando un instinto produce ansiedad y así presiona a la persona, la mente puede disimular el impulso agresivo produciendo su expresión contraria. Por ejemplo, si la hostilidad hacia otro produce ansiedad en la persona, la mente puede facilitar la expresión de amor con el fin de ocultar la hostilidad. Sin embargo, la hostilidad queda; la expresión de cariño es nada más que una máscara que disimula la verdadera emoción. El amor producido como reacción protesta demasiado, es llamativo, artificial y fácilmente detectado. Se denomina «formación de reacción» cuando un instinto se disfraza de otro que es su contrario.

Hay muchos ejemplos de este mecanismo que se ven con facilidad. Una persona que le tiene miedo a otra, y actúa como si fuera su gran amiga; hombres con tendencias femeninas, que las disimulan poniéndose duros y muy masculinos; personas rebeldes que temen las sanciones de la sociedad, y cumplen exageradamente sus reglas; la madre a la que le disgusta su hija, se mete mucho en los asuntos de ella, o la protege excesivamente, con el pretexto de tener solicitud por su bien (su motivo inconsciente es castigar a la chica); la persona que se escandaliza demasiado por la inmoralidad de otra, ocultamente tiene el deseo de ser partícipe del mismo pecado.

Los mecanismos de defensa son maneras irracionales de aliviar la ansiedad, pues tergiversan, ocultan o niegan la realidad y así impiden el desarrollo sicológico de la persona. Cuando un mecanismo llega a ser muy fuerte, domina a la persona y obstaculiza su flexibilidad y adaptabilidad. Si las defensas fallan, la persona estará abrumada y puede sufrir una postración nerviosa.

¿Por qué existen mecanismos de defensa? La parte que gobierna al hombre no es suficientemente fuerte para integrar y sintetizar todas las exigencias que se le presentan. Los mecanismos mentales son medidas protectoras. Si la parte gobernante de la mente no puede reducir la ansiedad por medios racionales, recurre a los mecanismos. Estos persisten cuando la parte gobernante no se desarrolla. Se produce un círculo vicioso: no se pueden dejar de emplear los mecanismos mientras la parte gobernante esté inadecuada, y la parte gobernante quedará inadecuada mientras dependa de las defensas. ¿Cómo puede ser liberada la parte gobernante? Uno de los factores libertadores es la maduración. Cuando madura la persona, la parte gobernante de su mente también se desarrolla.[7]

Notas

1. Woodworth, *op. cit.*, p. 1.
2. *Ibid.*, p. 2.
3. Jorge A. León, *Psicología pastoral para todos los cristianos*, 1971, p. 44.
4. Woodworth, *op. cit.*, p. 5.
5. James Giles, *La psicología y el ministerio cristiano*, 1976, p. 104.
6. León, *op. cit.*, p. 53.
7. Calvin S. Hall, *A primer of Freudian psychology*, 1954, pp. 96,97.

Capítulo 4

LA TÉCNICA NO DIRECTIVA

Según una autoridad sobre sicología pastoral, la mayoría de las personas que acuden al pastor-consejero se sienten desorientadas, desanimadas, inadecuadas, aprensivas o llevan una carga de culpa.[1] Se pueden aliviar estos sentimientos en gran medida, aconsejándolas con la «técnica no directiva».

El primer paso para aconsejar a la persona que tiene problemas emocionales es dejarla expresar verbalmente sus emociones y sentimientos, especialmente en la primera parte de la entrevista. Así se le proporciona una válvula de escape para que se disipen las emociones. Esto permite también que la persona pueda entender la relación que existe entre ella y otras personas involucradas, y entenderse a sí misma. Las emociones intensas impiden que la persona vea objetivamente su problema y su propio papel en el mismo. Cuando habla libremente acerca de su problema, muchas veces encuentra las raíces de su dificultad.

En muchos casos, cuando la persona expresa sus sentimientos y ve su problema, sale la catarsis (purga de las emociones) o confesión, y los síntomas desaparecen. Sin embargo, no siempre es así. La percepción de sí misma puede ser superficial, y pasajero el alivio, y el problema puede volver pronto. En otros casos, la autopercepción es profunda y puede resultar en una acción por parte de la persona, acción que produce un cambio radical. Mucho depende de la persona asesorada. Algunos aconsejados ven claramente su problema y se entienden a sí mismos, pero les falta el deseo de cambiar. En ciertos problemas como la ansiedad y la homosexualidad, es difícil encontrar la solución. Puede ser necesario intentar varios procedimientos para encontrar el que logre la curación.

Hay casos en que no conviene examinar el problema, pues la percepción de sí mismo por parte del aconsejado puede ser demasiado penosa y tal vez no sea necesaria. Algunas personas solamente necesitan ser apoyadas o afirmadas en un curso de acción que ya es obvio. También, la persona a la que le falta inteligencia quizás no tenga la capacidad de comprenderse a sí misma, y resulte en vano la entrevista.

Según la teoría del «método no directivo», cada hombre tiene dentro de sí mismo la solución de sus problemas. Esto no quiere decir que no necesite la ayuda de Dios, sino que la solución de su problema comienza con la autopercepción y el entendimiento de su dificultad. Por lo tanto, el trabajo del asesor es primordialmente ayudar a la persona a que exprese sus sentimientos y saque a la luz los factores de su problema. Proporciona una atmósfera de comprensión en la que la persona puede hablar libremente; un diálogo en el que el consejero y el aconsejado exploran los propios sentimientos del aconsejado y los aspectos de su problema. El asesor le ayuda a interpretar el problema y a llegar a una solución. Jorge León, escritor de libros sobre sicología pastoral, denomina acertadamente al asesor «el compañero de diálogo».

Un pastor canadiense describe cómo empleó la técnica no directiva para asesorar a una joven viuda.[2]

El marido de Carol falleció en una tragedia y la viuda sufría intensamente. En aquel entonces, ella no estaba preparada para enfrentarse con la pérdida de su esposo y no tenía una relación firme ni con Dios ni con la iglesia.

Pasados diez meses, Carol vino para hablar conmigo. Se sentó al entrar a mi oficina. Estaba inquieta, y repentinamente me dijo que esperaba familia.

Expresó sus sentimientos: se avergonzaba, pues sus aventuras secretas ya estaban saliendo a la luz. Estaba resentida por el hecho de que ella, una mujer tan joven y con tres hijitos, hubiera quedado desprovista de su marido. Se compadecía de sí misma y sentía una carga de culpa. Había tratado de satisfacer el anhelo de ser querida y de tener compañía masculina. Resultó que quedó embarazada y se amargó.

La escuché y la asesoré en varias entrevistas, pero ella vacilaba semana tras semana, deseando cumplir con Dios y a la vez satisfacer sus necesidades sicológicas. Su punto de vista con respecto a la vida era bastante superficial, y su superficialidad se revelaba en que se decepcionaba a sí misma. Cuando se solucionaban sus problemas superficiales, tendía a volver a su vieja manera de vivir.

Por fin descubrió las cosas más profundas de la fe. Acudió a Cristo y experimentó el milagro de su amor redentor. Aunque fue restaurada paulatinamente, un día tuve el privilegio de ver un brillo espiritual en su rostro. Habíamos concluido la entrevista. Oramos y ella continuó orando en la presencia de Dios. Había experimentado la gracia perdonadora y el poder purificador de Cristo, aquel poder que vence las debilidades de la carne.

Esa experiencia con Carol me convenció de que los principios de asesoramiento son válidos. El primer principio es escuchar, escuchar y escuchar. He descubierto que la mayoría de la gente ya tiene la solución; y necesita que la apoyen y le den ánimo para poner por obra sus planes. En segundo lugar, observé que los temores de Carol solo podrían salir a la superficie cuando ella se diera cuenta de que yo no la juzgaba por su conducta. Sólo podía sacar a la luz la basura emocional que le causaba ansiedad y culpa cuando yo escuchaba con comprensión. En tercer lugar aprendí que yo no debía exagerar el papel de consejero. Me costaba no ofrecerle una solución ya fabricada. En cuarto lugar, esa experiencia me hizo darme cuenta de que todas las personas pueden experimentar el momento radiante en que entra el amor de Dios. Esto calienta el corazón y transforma la vida.

Los principios de asesoramiento son como llaves doradas que abren los candados y dejan salir de sus prisiones a las personas que tienen problemas. Considerémoslos:

1. **Ganar la confianza de la persona**: El primer paso para llevar a cabo el proceso de aconsejar, es establecer una relación de confianza mutua entre el pastor-consejero y el aconsejado. Ambos tienen que sentirse cómodos el uno con el otro. No se logra esta relación si el asesor trata con condescendencia al asesorado. La actitud de: «Pobrecito, ¿en qué puedo servirte?», da a entender al aconsejado que el pastor se considera a sí mismo superior a él.

Es preciso que el pastor respete a la persona y la trate como igual. Le conviene darse cuenta de que cada ser humano fue creado a la imagen divina, y tiene gran dignidad.

Por más que esa imagen fuera alterada en la caída, todavía algo queda de ella. Cada persona tiene valor infinito a la vista de Dios. Ahora el creyente es uno de los «pequeños» de Cristo; en el porvenir será puesto sobre los ángeles. Conviene respetarlo. El consejero demuestra su respeto dándole al asesorado la impresión de que su problema es el asunto más importante y el único en aquel momento.

La primera vez que una persona acude al pastor para ser asesorada, es probable que experimente varios sentimientos simultáneamente: preocupación por su problema, pero incertidumbre acerca de lo que le pueda pasar en la entrevista. Tal vez aún tiene reservas en cuanto a la posibilidad de ser ayudada, o quizás esté un poco resentida si otra persona la ha obligado a venir. Puede ser que la avergüence el hecho de que sea necesario acudir al pastor para ser aconsejada, o sienta vergüenza por su conducta. Algunas personas se mantienen a la defensiva en cuanto a hablar acerca de sí mismas y de su problema. Tienen terror de que el pastor las censure. Sin embargo, hay personas que esperan ser ayudadas y que tienen plena confianza para entenderse mutuamente. Si no llegan de inmediato al problema, no es tiempo perdido, pues el asesorado no abrirá su corazón y no hablará acerca de detalles íntimos, si primero no tiene confianza en el pastor como una persona que lo comprende. Por lo general, la atención y la sinceridad del pastor infunden confianza en el corazón del consultante.

Puesto que el asesorado tal vez no entienda lo que es el proceso de aconsejar, el pastor debe explicárselo. El asesorado debe saber que es necesario que él mismo vea su problema. Aunque el consejero le ayude a comprender las raíces de su problema y le haga sugerencias, le toca a él tomar las decisiones y llevar a cabo la solución.

2. **Aceptar incondicionalmente al asesorado**: Es importantísimo, en el proceso de consejería, aceptar al aconsejado tal como es. Esto no quiere decir que el pastor deba aprobar su conducta por mala que sea, sino que debe aceptar al asesorado como una persona con valor y dignidad. No juzgará a la persona ni le predicará un sermón. Jorge León comenta: «El juicio corresponde solo a Dios. No es la tarea del pastor ... "aprobar" o "desaprobar" a los hombres. Su responsabilidad es comprenderlos, escucharlos, y anunciarles el evangelio».[3] Le conviene aliarse con la persona en la lucha contra su debilidad. El apóstol Pablo nos aconseja restaurar al hermano que transgrede «con espíritu de mansedumbre, considerándote a ti mismo, no sea que tú también seas tentado» (Gálatas 6:1).

Algunos consejeros con poca experiencia piensan que es fácil aceptar incondicionalmente a las personas, pero no es así. Por el contrario, esto es muy difícil, pues uno tiene que aceptar a consultantes que tienen ideas, ideales y conductas muy diferentes a los nuestros. Nos pueden ser chocantes y ofensivos. Para desarrollar la capacidad de aceptar a otros, se necesitan dominio propio, preparación, experiencia y comprensión.[4]

El pastor-asesor no debe manifestar sorpresa alguna cuando escuche detalles sórdidos en la experiencia del aconsejado, ni sentirse ofendido por sus palabras e ideas. Si lo hace, la persona sentirá el rechazo del pastor y probablemente cortará pronto la entrevista. También aumentará el sentimiento de culpa que embarga al asesorado. Si la persona piensa que debe ganar el favor del consejero, es poco probable que saque a la luz lo malo de su actitud y comportamiento. Al contrario, con seguridad procurará ocultar su mal y defender su conducta. Así, se estaría perjudicando el proceso de consejería.

Un joven creyente le confesó a su pastor que había hurtado artículos de la tienda de su tío, que era donde estaba empleado. El pastor no manifestó sorpresa alguna, sino que le dijo con comprensión: «Hay perdón en Jesucristo». También lo animó a devolver lo robado.

Después de confesarle a Dios su pecado, el joven restituyó lo hurtado a su tío. Si el pastor le hubiera dicho con horror: «Walter, yo pensaba que usted era creyente. ¡Qué tremendo pecado es robar cosas de su propio tío!», entonces es probable que el joven hubiera salido sin arreglarse con Dios ni con su tío. Tal vez se habría alejado del pastor y de Dios. Ya sentía su culpa y fue al pastor para recibir ayuda y no censura. El hecho de que el pastor lo aceptara tal como era, y creyera en su sinceridad, le proporcionó a Walter ánimo para enfrentar su pecado y sus consecuencias.

Jesús usó esta técnica en el caso de Zaqueo. Mientras que otros censuraban al publicano por ser colaborador injusto de los odiados romanos, este se endurecía más y más. Pero cuando Jesús lo aceptó tal como era, eligiéndolo para ser su anfitrión aquel día, las defensas de Zaqueo fueron quitadas y pudo hacer frente a su propio pecado. Resultó que se arrepintió e hizo restitución (Lucas 19:1-10). El aceptar al asesorado tal como es, puede ser un poderoso factor para traerle la sanidad emocional y moral.

3. **Escuchar**: El papel del pastor como consejero es completamente diferente de su papel como predicador. Woodworth explica:

> Nosotros, los predicadores, tenemos la desventaja de estar tan acostumbrados a hablar, que nuestro primer impulso es decir algo. Pero la técnica para el asesoramiento es distinta a la que sirve en la predicación. Es cierto que a veces hay que hacer ciertas preguntas u observaciones para animar al consultante a seguir hablando hasta que exponga todo el problema, pero por lo general, debemos ser prontos para oír y lentos para hablar.[5]

Muchas autoridades de sicología pastoral están de acuerdo en que el escuchar atentamente al asesorado es el factor mas importante en la consejería. Russell Dicks, escritor de la materia, dijo: «Si tuviera que limitarme a una técnica, elegiría la de escuchar».

El escuchar atentamente al asesorado tiene gran valor para el consejero. Sólo cuando escucha, puede entender cuál es la situación del asesorado y cómo se siente este. Sólo cuando escucha, puede establecer la relación entre el pastor y el aconsejado, la cual es indispensable para llevar a cabo el proceso de asesorar. Sólo cuando escucha, puede comunicar al asesorado que lo acepta tal como es. Todos nosotros nos sentimos aceptados por los que nos escuchan, cualquiera que sea nuestra necesidad. Un pastor-consejero, Carrol Wise, observó: «Por regla general, hacemos tanto bien y tan poco mal cuando escuchamos ... Los problemas del asesorado se ven desde una nueva perspectiva. El hablarle a un pastor atento y comprensivo, es una experiencia que difiere totalmente de escudriñar su alma o hacer la reprensión de sí mismo en privado».[6] El escritor inspirado confirma lo que dice Wise: «Confesaos vuestras ofensas unos a otros» (Santiago 5:16).

4. **Escuchar con empatía**: No basta con escuchar al asesorado de manera pasiva. Es preciso escucharlo atentamente y concentrarse en lo que dice, sin permitir que los pensamientos divaguen. Sobre todo, se le debe escuchar con «empatía». La palabra abarca

un significado más amplio que el término «compasión». Quiere decir: «entrar en los sentimientos de la persona», sentir lo que ella siente, ver por sus ojos, «andar en sus zapatos» y, en cierto sentido, identificarse con ella. Pero a la vez es necesario mantener una actitud algo serena y objetiva. Tal actitud no nos dejará involucrarnos excesivamente en el problema. Un pastor advierte: «Si nos dejamos envolver, no podremos ayudar, pues perderemos la claridad mental al ser arrollados por la tensión emocional».[7] Es preciso encontrar un equilibrio entre la objetividad y el sentir las emociones de la persona.

Sin embargo, no basta sentir lo que siente el consultante, sino que es necesario comunicárselo a él. Se comunica la empatía escuchando atentamente, reflejando y respondiendo de tiempo en tiempo con palabras y gestos que indican comprensión.

5. **Reflejar y responder**: Con frecuencia los consejeros reflejan verbalmente lo que dice el aconsejado, para que él sepa que comprenden sus sentimientos. Así lo animan a seguir hablando acerca de su problema. El asesor trata de reflejar sus sentimientos parafraseando lo que el asesorado siente. Consideremos un ejemplo de esta técnica:

ASESORADO: Pastor, hace tiempo que deseo hablarle de mi problema, pero siempre me ha faltado valor para hacerlo.
PASTOR: ¿Le cuesta contar algunas experiencias?
ASESORADO: Así es, pero tengo que contárselo a alguien. Tuve una riña violenta con mi señora y luego volví a mi viejo vicio de beber. Me emborraché. ¡Cuánto lo siento!
PASTOR: Su caída le da mucha pena.
ASESORADO: El problema es que ella es inconversa y ya no tiene confianza en mí. Piensa que mi conversión era una farsa y que el evangelio carece de poder. Se ha puesto más dura que nunca.
PASTOR: Mmmmh. (Demuestra preocupación por la señora.)

Es de notarse que reflejar no es simplemente repetir lo que dice el consultante. Más bien lo que hay que reflejar son sus sentimientos. Es una técnica que puede resultar contraproducente en algunas personas si se la usa en exceso. Puede terminar por irritar al aconsejado e impedirle hablar libremente.

Hay otras maneras de responderle al asesorado sin estos inconvenientes. Gary Collins nos presenta una lista en la que hay seis métodos:

1) Sondeo: formular preguntas o comentarios para conseguir más información y estimular una conversación.
2) Comprensión: el consejero comunica su empatía.
3) Apoyo: mediante palabras sustentadoras, procurar reanimar y dar apoyo al que lo necesita.
4) Interpretación: señalarle al consultante lo que ocurre.
5) Evaluación: apreciar las ideas, actitudes y acciones del asesorado.
6) Consejos de acción: tratar de animar al orientado a hacer algo en particular para solucionar su problema.[8]

Las maneras de responderle al aconsejado se pueden entender por medio de los siguientes ejemplos:

a) Preguntas o comentarios para conseguir más información o estimular la conversación:

—Dígame más acerca de esto.
—¿Cómo reaccionó su esposa cuando usted le contestó «no»?
—Y luego, ¿qué pasó?
—¿Cómo le afectó su firmeza en cuanto a...?

b) Palabras de comprensión:

—Es bastante penoso.
—Entiendo lo que usted dice.
—Usted quiere decir que se desesperó.

c) Expresiones que apoyan al consultante:

—No es de extrañarse que usted se afligiera...
—Muchas personas luchan con la misma debilidad.
—Estoy seguro de que su señora comprenderá...
—Esta mala racha tiene que pasar pronto...

d) Interpretación:

—Usted se siente celoso cuando Jorge está cerca de su señora...
—Parece que se preocupa acerca de...
—Ha desarrollado usted la costumbre de depender de...

e) Evaluación:

—No era un buen paso, pero...
—La Biblia lo prohíbe terminantemente...
—Me parece que su plan puede dar buen resultado...
—Su reacción fue muy noble...

f) Consejo:

—Si yo fuera usted, haría...
—¿Por qué no volver a su marido?
—Tal vez no le convenga aceptar...

El consejero no responde siempre verbalmente. Un gesto, una sonrisa o aun un período de silencio pueden estimular al aconsejado a hablar más, y pueden comunicar su reacción.

6. **Formular preguntas**: Muchos de los problemas humanos tienen raíces escondidas bajo la superficie. Los consultantes a veces presentan solamente los síntomas y no se dan cuenta del problema verdadero. Algunos sicólogos creen que cada problema de alcoholismo, desarmonía matrimonial, desviación moral, conducta antisocial o flojedad espiritual, tiene su fondo. No basta en tales casos cortar solo el tronco del problema; es necesario cavar hasta las raíces y sacarlas. Por ejemplo, un drogadicto puede atribuir su problema a un sentido de inseguridad, algo que se relaciona con su situación en el hogar. Para solucionar su problema, conviene tratar su problema emocional, es decir, el problema que existe en el hogar.

Algunas personas se comportan mal porque así consiguen ciertos fines apetecidos. Por ejemplo, Jorge, de diez años, se enferma del estómago cuando se siente solitario. ¿Por qué? Porque sus padres lo atienden cuando está enfermo. Susana, que tiene quince años, amenaza con frecuencia con dejar su hogar, pues así obliga a sus padres a ceder a sus exigencias. El señor Rodríguez toma mucho vino, pues su señora se pre-

ocupa por él solo cuando él toma. De otro modo lo trata con indiferencia. Es necesario traer a la luz los motivos de tales personas y obrar para solucionar el problema que causa la mala conducta.

En tales casos conviene que el pastor y el aconsejado miren bajo la superficie y noten los móviles que surgen de experiencias conflictivas y de sucesos significativos habidos en la situación actual del asesorado y en su vida anterior. El pastor-consejero observa bien lo que dice el aconsejado y le ayuda a explorar los aspectos que contribuyen a su problema, formulando preguntas y haciendo sugerencias. Por ejemplo, el pastor puede preguntar: «¿Qué efecto tuvo en su marido el apego de usted a su madre?» A veces no es fácil encontrar el problema y es necesario hacer algunas sugerencias tentativas o preguntas, en la misma forma en que el pescador echa la red de lugar en lugar, hasta que encuentra los peces.

Sin embargo, si el consejero formula preguntas en demasía, perjudicará la solución del problema. Así frustraría el proceso de ayudar al asesorado a encontrar las raíces y a llegar a una solución propia. También, si el consejero convierte la entrevista en un interrogatorio, no hay que extrañarse si encuentra resistencia de parte del aconsejado.

Las características de las buenas preguntas son las siguientes:

a) Conviene formular preguntas que permitan que el consultante tenga amplia oportunidad de responder con sus opiniones o con más información. Por ejemplo, se puede preguntar así: «¿Cómo se sentía usted acerca de los cargos de su vecino?», o «¿Qué pasó luego?» En contraste, se deben evitar las preguntas que limitan la expresión del asesorado, tales como: «¿Se sentía usted frustrado porque perdió el negocio?» «¿Ha dejado de pensar en ella?» Tales preguntas se contestan con un simple «Sí» o «No», y así puede terminar muchas veces la conversación de parte del aconsejado. Se debe evitar que se presenten dos alternativas, que limitan la exploración de un asunto o su desarrollo más amplio.

b) No conviene formular preguntas directas que le den al consultante la impresión de que el asesor lo somete a un interrogatorio. Por ejemplo, es mejor comentar: «No se cómo se sentirá una persona que tiene un hijo rebelde», que preguntar: «¿Cómo se siente usted en cuanto a su hijo rebelde?» Ambas expresiones muestran el interés del pastor, pero la primera no chocaría tanto como la segunda.

c) No conviene formular una serie de preguntas a la vez. Más bien, debe inquirir acerca de una sola cosa, con una pregunta simple. Por ejemplo, no debe preguntar de esta manera: «¿Cuándo comenzó su señora a sospechar que usted le era infiel?» «¿Le habló acerca de sus sospechas?» «¿Cómo reaccionó usted?» Si el consejero hace una pregunta tras otra, el aconsejado no sabrá a cuál pregunta debe contestar y quedará confundido.

d) No conviene preguntar «¿por qué?» a menos que la pregunta sea positiva. Si el pastor pregunta al consultante: «Por qué no disciplinó usted a los niños?», puede indicar que desaprueba la conducta del asesorado, y así el aconsejado probablemente se pondrá a la defensiva.

El consejero debe preguntarse lo siguiente: «¿Formulo preguntas que no tienen sentido en cuanto a comprender el problema? ¿Mortifican mis preguntas al consultante? ¿Hago yo preguntas a las cuales él no puede contestar? ¿Pido que el asesorado aclare lo que yo no entiendo? ¿Permito que el aconsejado cuente su historia a su propia manera?

¿Contribuyen mis preguntas a traer a la luz las raíces del problema, o distraen al consultante de su tema? ¿Interrumpen o ayudan al consultante a ventilar su problema?»

7. **Encontrar soluciones**: El pastor-consejero escucha, formula preguntas cuando sea necesario para estimular al asesorado a hablar acerca de sus sentimientos, y explora las facetas significativas del problema. Aclara a veces lo que expresa el consultante, interpreta, y juntos llegan a entender el problema. Luego ambos colaboran en encontrar una solución.

Floyd Woodworth aconseja acertadamente respecto a considerar posibles soluciones:

> Este paso provee una gran oportunidad para que el consultante aprenda a formular diferentes alternativas con toda objetividad. Es una forma de analizar un asunto sistemáticamente. Sirve como lección y enseña a mirar las cosas con la razón en vez de obedecer el primer impulso que se sienta. Recomiendo enérgicamente que en este paso los dos vayan escribiendo en una hoja de papel qué soluciones parece haber para el caso. He visto que esto ayuda apreciablemente al consultante a considerar las ventajas y desventajas de cada posibilidad. Hay que ayudarlo en esto, preguntando si la solución que se está estudiando estaría dentro del marco que Dios expone en su Palabra. ¿Cómo afectaría a sus seres queridos? ¿Solucionaría el problema de verdad, o no? El consejero, por supuesto, puede prestar mucha ayuda en este paso haciendo uso de su propia experiencia y de lo que revela la Biblia.[9]

Hay casos en que el pastor señala alternativas en las cuales no ha pensado el asesorado. Las presenta solamente como posibilidades y no trata de imponerlas, pues al consultante le toca decidir qué hacer. Si el aconsejado no está dispuesto a obedecer la Palabra de Dios o le falta voluntad para dar los pasos necesarios a fin de remediar su situación, el pastor no gana nada con presionarlo. Además, «hay decisiones tan delicadas, que ningún consejero debe contraer la responsabilidad por las consecuencias que pudiera sufrir el consultante».[10]

Por supuesto, el aconsejado debe poner por obra la solución. Si no da buen resultado, debe adoptar otra solución. Si esa tampoco da el fin apetecido, quizás le convenga reunirse con el pastor para evaluar las soluciones y buscar otra más factible.

El consejero experimentado tiene mucho cuidado de no permitir que el aconsejado dependa de él. Si esto acontece, ha fracasado. Una de las metas de la consejería es ayudar a la persona a ayudarse a sí misma, a llegar a ser autosuficiente con la ayuda de Dios. Por supuesto, hay excepciones a esta regla. Por ejemplo, la mujer cuyo marido ha muerto repentinamente, necesita tal vez apoyo del pastor en su hora de crisis.

En los casos en que el aconsejado y el pastor tienen varios diálogos orientadores y le parece al consejero que no conviene seguir aconsejándolo, este debe dar por terminadas la sesiones. El pastor puede observar con tino: «Me parece que hemos llegado al punto en que usted ya no me necesita. Creo que puede llevar a cabo la solución con la ayuda divina». Conviene que los dos decidan de común acuerdo terminar con las entrevistas.

8. **Evaluación de la técnica no directiva**: La posición del autor de este estudio es que la teoría no directiva puede servir en muchos casos, especialmente en los de pro-

blemas emocionales. Naturalmente tiene que ser adaptada para incluir principios cristianos. Sin embargo, no es la única técnica que el pastor debe usar, ni siempre surte efecto. A veces el consejero empleará una variedad de técnicas, o mejor dicho, el método ecléctico. Se considerarán otras técnicas en la lección siguiente.

Ya hemos mencionado en la lección 1, que el método no directivo requiere mucho tiempo en la mayoría de los casos, pero probablemente ofrece más posibilidad de encontrar tiempo disponible para aconsejar a sus miembros con este método. Sin embargo, pueden utilizar algunos de los principios de la teoría, respetando al consultante y dándole la oportunidad de expresarse libremente, y no imponiéndole sus ideas.

Algunos consejeros evangélicos quedan desilusionados con los resultados de esta técnica, en especial cuando se la usa sin convicciones cristianas. Es obvio que si el consejero no tiene normas morales, puede animar al asesorado a aceptar su pecado como una mera enfermedad, o aun como algo normal; y así lleva al consultante a la permisividad o autoindulgencia. Como consecuencia, hay consejeros evangélicos que rechazan de plano este método. Argumentan que no da lugar a la ayuda de un experto (el pastor), a la receta de la Biblia ni a la ayuda divina. Ciertos consejeros, de fuerte convicción agustiniana, también creen que el hombre es tan rebelde contra Dios y tan afectado por el pecado, que no está en condiciones de comprender su situación ni de tomar decisiones correctas. Algunos escritores dirigen su ataque contra Carl Rogers, el exponente principal de la teoría.

Tendrían razón, si el consejero cristiano empleara la técnica *puramente* no directiva de Rogers; pero la mayoría de los consejeros evangélicos que usan el método que se centra en el asesorado, lo adaptan. Rechazan las ideas netamente humanísticas de la escuela de Rogers y aplican los principios cristianos. Aceptan la doctrina del sacerdocio del creyente; aprecian al aconsejado como un ser hecho a la imagen de Dios, pero reconocen a la vez que el pecado ha desfigurado algo de dicha semejanza. No se consideran como expertos que tienen todas las soluciones, sino como compañeros en el camino, sujetos a pasiones semejantes a las del consultante. Escuchan con empatía a la persona y le dan la oportunidad de explorar su problema. Sin embargo, no son tan pasivos como exigiría la técnica puramente no directiva. No se limitan siempre a decir «sí» y a reflejar lo que cuenta el asesorado. Preguntarán a veces para obtener más información, expresarán su comprensión, señalarán cosas contradictorias, contestarán preguntas, evaluarán las actitudes y comportamiento del consultante, lo confrontarán con algunas de sus inconsecuencias, o le indicarán las enseñanzas bíblicas y lo ayudarán a encontrar una solución.

En casos de pecado por parte del aconsejado, desean llevar a la persona al arrepentimiento, pero creen que, si el asesorado ve por sí mismo su propia responsabilidad, tomará pasos más firmes para remediar su situación. Se ponen al lado de la persona en su lucha contra su debilidad. Siempre recuerdan que no son abogados acusadores y respetan la autonomía de la persona en cuanto a tomar su propia decisión. Dependen del Espíritu Santo para redargüirla de pecado o guiarla a una solución. Sin embargo, hay casos en que conviene que el consejero confronte al consultante con su responsabilidad, pues la técnica no directiva no surte efecto con todos los asesorados.

¿Hay una técnica bíblica para aconsejar? No cabe duda de que en la Biblia se encuentran muchos casos de uso del método directivo, especialmente en asuntos espi-

rituales y morales. Pero ¿es esto evidencia de que debemos rechazar otros métodos? Algunos consejeros evangélicos señalan que la Biblia se interesa más en las cosas teológicas que en los problemas sicológicos del hombre. Aunque las Escrituras describen situaciones sicológicas y dan ciertas soluciones, no imponen ninguna técnica. Lo que vale, dicen ellos, es que los principios bíblicos sean la base de las convicciones del consejero. Se puede variar el método según el caso particular.

El problema de los que abogan por una teoría es que piensan que su idea abarca toda la verdad, y no hay lugar para otro planteamiento. También algunos consejeros evangélicos tienden a rechazar todo lo que enseñan ciertos sicólogos, pues dichos sicólogos son humanistas o tienen algunos conceptos anticristianos. Por ejemplo, algunos evangélicos rechazan casi todo lo que enseñó Freud porque era ateo y exageró el papel del instinto sexual. Pero, ¿es necesario rechazar una herramienta eficaz en la construcción de un templo porque haya sido inventada por un incrédulo? Aunque su teología sea mala, su herramienta puede ser muy buena. De modo que ¿no conviene extraer lo útil y rechazar lo que perjudique en las teorías de la sicología? ¿No se pueden adaptar ciertas técnicas de los sicólogos dándoles un enfoque cristiano? ¿Acaso todos los asesorados son iguales y responden al mismo trato? Valdría la pena reflexionar bien antes de llegar a conclusiones definitivas.

Notas

1. Charles F. Kemp, *A pastoral counseling guidebook*, 1971, p. 55.
2. Traducido y adaptado del artículo escrito por Newton C. Stacey, «What I have learned in counselling... an unwed mother», en la revista *Christianity Today*, 5 de junio de 1967, p. 5.
3. León, *Ibíd.*, p. 120.
4. Kemp, *A pastoral counseling guidebook*, *op. cit.*, p. 30.
5. Woodworth, *op. cit.*, p. 12.
6. Citado en Kemp., *Learning about pastoral care*, *op. cit.*, pp, 103,104.
7. León, *op. cit.*, p. 95.
8. Gary Collins, *Orientación sicológica eficaz*, s.f., pp. 28,29.
9. Woodworth, *op. cit.*, p. 14.
10. *Ibíd.*, p. 15.

Capítulo 5

ELECCIÓN DEL MÉTODO PARA ACONSEJAR

Ya hemos considerado minuciosamente la técnica no directiva, tratando de adaptarla a la verdad bíblica. Pero este es solamente un método entre los varios que el pastor-consejero puede utilizar. Hamilton observa que no hay una sola teoría que haya resultado ser eficaz en todas las situaciones, ni siquiera en tipos específicos de situación. «Es por eso que no hay un método 'correcto' para aconsejar».[1] Conviene que el pastor aprenda los distintos métodos y elija la técnica más apropiada para el caso que enfrenta.

Consideremos algunos métodos de aconsejar, los cuales nosotros, como evangélicos, podemos utilizar.

1. **Consejería de apoyo**: En momentos de crisis, puede ser que la persona necesite ser apoyada y fortalecida. La crisis puede ser precipitada por muchas cosas: la pérdida de la casa por un siniestro o por un problema financiero, desilusiones románticas, la separación de los esposos, la pérdida del empleo o el rechazo por una persona a la cual admire el consultante. A veces, en el período de la crisis, el modo normal de la persona para enfrentar la tensión no es el adecuado; se siente sola y a punto de hundirse; necesita ser apoyada y afirmada.

La meta de esta técnica no es desarrollar en la persona la costumbre de depender del pastor, sino prestarle temporalmente apoyo, consuelo o aliento, a fin de que supere la crisis. También el consejero procurará ayudarle a fortalecerse, a desarrollar su propia perspectiva, y a emplear sus propios recursos sicológicos para enfrentar sus problemas. Hará lo posible para evitar que el asesorado recurra a salidas perjudiciales, tales como negar que existe el problema, escaparse del problema mediante la fantasía, usar alcohol y drogas, rehusar ayuda o no buscarla, negar que se tengan sentimientos negativos tales como enojo, odio, ansiedad o culpa, culpar a otros, depender de otros para solucionar su problema o aislarse de sus parientes y amigos.

El pastor es la persona más idónea para prestarle apoyo a un creyente que sufre una crisis, pues representa la ayuda divina. En muchos casos, su sola presencia infunde aliento y fortaleza. Proporcionará un oído atento y comprensivo a la persona que necesita desahogarse. Ayudará al asesorado a entender su problema y a encararlo con realismo, a expresar sus sentimientos, tales como pesar, terror, frustración, resentimiento y culpa; a aceptar algo de la responsabildad para solucionar el problema; a encontrar soluciones; a aceptar las cosas que no pueden ser cambiadas, tales como la pérdida de un ser querido; y a dar pasos constructivos para avanzar en la solución del problema.[2]

Se considera que las crisis pueden proporcionar oportunidades para el desarrollo personal del individuo. Por ejemplo, la mujer cuyo marido tiene que servir en la fuerzas armadas, se ve obligada a bastarse a sí misma, o el hombre cuyas faltas precipitan

una crisis, tiene que encarar su debilidad y reorganizar su vida. También, todas las crisis son oportunidades para acercarse a Dios y experimentar su gracia y generosidad.

Los recursos espirituales, tales como las Escrituras, las promesas de Dios y la oración, son muy útiles en los períodos de crisis. Sin embargo, el consultante puede reaccionar mal si el pastor trata de alentarlo excesivamente con un optimismo superficial que no concuerda con la realidad: «No se preocupe; todo va a salir bien. No es tan grave como usted piensa». La actitud del pastor vale más que sus palabras. Si está nervioso, preocupado o abrumado de pesar, comunicará estas emociones. Sin embargo, si está tranquilo, sereno, solícito y tiene plena confianza en Dios, su misma presencia apoyará a la persona en su hora de crisis.

Hay otro aspecto en el consejo de apoyo al asesorado. Las personas tímidas o vacilantes en decidirse a hacer lo que ya saben que es correcto, necesitan que se les dé firmeza. Otras dudan de que hayan actuado bien y necesitan ser alentadas para seguir llevando a cabo la solución o mantener la conducta que produzca el fin apetecido.

2. **La técnica directiva**: Es el método en el que el consejero es la figura central y domina el proceso. A él le corresponde recoger los datos, analizarlos e interpretarlos; le corresponde hacer un diagnóstico y un pronóstico en cuanto a una solución tentativa. El asesor es muy activo, y al aconsejado le toca cooperar con él.

Las metas de este método son casi idénticas a las de la técnica no directiva: el asesorado ha de verse a sí mismo y ver su problema más claramente, ha de descubrir sus potencialidades y debilidades, ha de adaptarse a las circunstancias adversas, ha de elegir la solución a sus problemas y aprender a asumir su responsabilidad. Sin embargo, es el consejero quien procura llevarle a tales fines.

Los sicólogos profesionales que emplean esta técnica, por regla general comienzan la entrevista recogiendo datos. A veces le presentan al consultante cuestionarios en los cuales hay preguntas acerca de la personalidad, situación e intereses del asesorado. Luego recogen antecedentes de su problema formulando preguntas (ver la primera sección de la lección 6). Así hacen un análisis del caso.

El segundo paso es organizar, evaluar e interpretar los datos para proporcionar un historial de la vida del aconsejado. Entonces se trata de diagnosticar el problema, llegando a una conclusión respecto a sus características y causas. Por fin el consejero presenta una solución o soluciones tentativas y pronostica cómo pueden desarrollarse en el futuro. Ayudará a la persona a tomar su propia decisión. Por regla general, no impondrá su solución.

Los consejeros profesionales que emplean la técnica no directiva, a menudo critican el método directivo. Dicen que no ayuda al asesorado a utilizar sus propios recursos y a tomar sus propias decisiones. Socava su sentido de responsabilidad y de confianza en su propia competencia para enfrentar y solucionar sus problemas. Además, señalan que algunas personas se niegan a que el consejero les dé consejos directos como si fueran incapaces de pensar por sí mismas. Hacen la comparación describiendo al consejero como un padre autoritario y al orientado como un hijo dependiente.

Sin embargo, tales objeciones no son válidas para muchos casos de consejería pastoral. El pastor a menudo se ve obligado a emplear esa técnica en su forma más sencilla, pues le falta tiempo para usar el método no directivo modificado, o el problema es relativamente fácil de reconocer y solucionar. Si el consultante no es capaz de verse a sí

mismo y de comprender su problema hablando libremente con el pastor, no le queda otra alternativa al pastor que utilizar la técnica directiva. También algunos asesorados no son lo suficiente maduros o no están emocionalmente en condiciones de pensar con lucidez y tomar decisiones de manera inteligente. Otros prefieren recibir consejos directos, porque esto produce menos ansiedad y les da una autoridad en la cual pueden apoyarse para su conducta. Sin embargo, en la mayoría de estos casos, una vez que haya pasado la emergencia, conviene que el asesorado aprenda a tomar más responsabilidad para solucionar sus problemas.

En la práctica de asesoramiento, pocos consejeros peritos emplean solamente la técnica directiva o la no directiva, pues mucho depende de las circunstancias y de la condición del orientado. Generalmente se emplean elementos de ambos métodos en la misma consulta. En casos de problemas profundos y complicados, es preciso que el consejero tenga mucha destreza para encontrar las raíces y su verdadera naturaleza. Probablemente comenzará la consulta empleando la técnica no directiva y obrará con mucho tino y objetividad. Se dará cuenta de que un diagnóstico incorrecto y la proposición de unas soluciones superficiales, repercuten tanto contra el bien del consultante como contra la reputación del pastor.

3. **Consejería por confrontación**: Algunos siquiatras modernos han notado que la terapia puramente sicológica no da buenos resultados en muchos casos. Un famoso sicólogo, Karl Menninger, escribió un libro sobre el tema: «¿Qué le ha pasado al concepto del pecado?» *(Whatever became of sin?)*, y lamenta que la sociedad pase por alto la responsabilidad moral del hombre. Como resultado de esta inquietud, ha surgido un nuevo movimiento que pone el énfasis en la responsabilidad del individuo. Este enseña que cada persona ha de hacer frente a la realidad por más desagradable que esta sea. Señala que nadie puede ayudar a la persona que no está dispuesta a hacerle frente a su situación, a confesar su pecado y a tomar pasos para cambiar.

«La terapia de integridad», formulada por O. Hobart Mowrer, es un ejemplo de la nueva teoría desarrollada por este movimiento. Se describe la salud mental en términos de conducta personal, sea moral o inmoral. Los postulados son sintetizados por John W, Drakeford:

a) La teoría de la integridad rechaza todas las teorías que enseñan que el hombre es víctima de su herencia, de su medio ambiente o de cualquier otro factor. Por ejemplo, niega que un trauma síquico sufrido en la niñez sea la causa de su actual problema moral. Cada persona es responsable por su comportamiento y ejerce su responsabilidad tomando decisiones.

b) Cada persona tiene una conciencia que produce un sentido de culpa. Este sentido de culpa no es resultado de que esté mentalmente enferma, sino de que no se comporta bien o no acepta la responsabilidad por su conducta.

c) La reacción típica y autoderrotista a su mal comportamiento se manifiesta encubriendo su pecado. Sin embargo, la culpa produce síntomas que varían en grado de severidad, desde la inquietud vaga hasta la parálisis total.

d) Cómo esconder su mal es lo que produce el problema de la persona y la aleja de otros seres humanos. Franquearse y estar dispuesto a confesar sus faltas a personas a las cuales aprecia, es el primer paso para encaminarse a la normalidad.

e) El proceso de llegar a ser sociable, o sea, de llevarse bien con otros, involucra un grupo, el cual se puede llamar un microcosmos o pequeño mundo. Este grupo funciona tanto para apoyar como para corregir a la persona, y sus actividades son necesarias para su crecimiento. Se ve un paralelo entre el papel del grupo y el de la congregación de una iglesia.

f) Estar dispuesto a quitarse la máscara y ser sociable no basta. Es preciso que la persona emprenda una actividad que sirva como una especie de restitución adecuada a su fracaso. También debe comunicarles la teoría de la integridad a otros, para que puedan ser liberados.[3]

En síntesis, Mowrer cree que la culpa tiene que ser resuelta por la confesión, pues cada individuo es responsable por su conducta. La persona se desenreda de sus problemas y se desarrolla como una persona responsable por medio de la franqueza en el diálogo y por la acción positiva; es decir, su problema se soluciona por medio de la confesión y la restitución.

Aunque la teoría de Mowrer no es totalmente cristiana, ha sido alterada y puesta dentro del marco evangélico por John W. Drakeford.

Otra teoría similar a la de la integridad es la «terapia de realidad» ideada por William Glasser. En muchos aspectos es contraria a la del sicoanálisis. El consejero entabla una relación amigable con el consultante y lo anima a dialogar. No da importancia ni a las experiencias de la niñez ni a las motivaciones o emociones del asesorado. La teoría tiene que ver con la realidad del presente y pone el énfasis en una conducta de responsabilidad. El consultante no debe justificar su conducta culpando a los traumas del pasado, pues su conducta es originada por las decisiones del presente. La misión del consejero es ayudar al orientado a un constante enfrentamiento con las actuales consecuencias de su conducta y con la vida tal como es.

Jay Adams, profesor de Teología Práctica del Westminster Theological Seminary, Filadelfia, EE. UU., emplea una variante de esta terapia: se interesa casi exclusivamente en la conducta actual de la persona, en especial la conducta inútil y pecaminosa. Es decir, no se interesa en descubrir las raíces viejas de un pecado.

Hay casos en que el consejero debe confrontar al consultante con sus pecados. Tanto el Antiguo como el Nuevo Testamento colocan la responsabilidad de su conducta sobre el individuo. Jesús confrontó a la mujer samaritana con su inmoralidad (Juan 4:17,18), a los fariseos con su hipocresía (Mateo 23), y a sus discípulos con su falta de fe (Mateo 8:26). La Biblia dice: «El que encubre sus pecados no prosperará; más el que los confiesa y se aparta alcanzará misericordia» (Proverbios 28:13). Muchos sicólogos confirman lo que dicen las Escrituras, observando que la persona que trata de encubrir su mal, sufrirá tarde o temprano de sentimientos de culpa, frustración y ansiedad neurótica.

Sin embargo, le parece al escritor de este libro que es simplista y contraproducente atribuirle *todos* los problemas al pecado. No cabe duda alguna de que el pecado es un factor importante en muchos problemas, pero no debemos pasar por alto el hecho de que hay otros factores que también producen problemas. Al igual que el médico se vale de diferentes técnicas para diagnosticar la enfermedad, y selecciona de entre varias la medicina que corresponde mejor, el consejero experimentado no se limitará a un solo diagnóstico y no prescribirá la misma solución a todos los asesorados.

Además, es interesante notar que Jesús no les señaló siempre el pecado a las personas a las cuales trataba. Por ejemplo, no dijo nada en cuanto a los pecados de Zaqueo. Logró su confesión tratándolo con aprecio. Al igual que el caso de Zaqueo, muchos casos no necesitan ser confrontados directamente con sus debilidades; tal técnica puede ser contraproducente, y a veces haría que algunos consultantes se pusieran a la defensiva, sintiéndose rechazados. Probablemente resistirían al pastor y no aceptarían su consejo. Tales personas deben ver su pecado por su propia cuenta. Muchas veces la ruta indirecta surte más efecto y produce resultados más duraderos. El pastor necesita emplear su sabiduría y sentir la dirección del Espíritu Santo para elegir la técnica adecuada para cada persona.

La terapia de realidad escasamente toma en cuenta que a veces la Biblia atribuye el pecado a la ignorancia o al poder enceguecedor de Satanás (Romanos 3:11; 2 Corintios 4:4). Carlos Erdman comenta sobre Romanos 3:10,11 («No hay justo, ni aun uno; no hay quien entienda»): «Esta carencia total de justicia se atribuye al hecho de una ausencia total de inteligencia moral». La Biblia enseña también que el hombre es esclavo de su propio pecado (Romanos 7:14-23), y no basta reconocer su responsabilidad. Se necesita la obra del Espíritu Santo para cambiar radicalmente la conducta humana, y a veces la transformación espiritual es paulatina; cada paso adelante debe ser motivo de aliento y agradecimiento. Además, el consejero, al igual que Jesús, debe reconocer tanto las emociones y motivaciones como la conducta del consultante.

Los pasos para aconsejar empleando el método de la confrontación son los siguientes:

a) El consejero recogerá información acerca del problema, averiguando los antecedentes del mismo. Formulará muchas preguntas para tener un concepto claro de la situación y para ayudar al consultante a ver su responsabilidad. Debe dar toda oportunidad a la persona para que descubra y reconozca por su propia cuenta su responsabilidad y culpa. Si el asesorado cierra los ojos a su responsabilidad echándole la culpa a otros o dando excusas, el consejero se verá obligado a tomar un paso más directo.

b) Confrontar al consultante con la evidencia de su mal comportamiento; es decir, hacerle ver que ha pecado y que tiene que enfrentarse a la realidad. Debe recordar siempre que el propósito es restaurar a la persona a la comunión con Dios y con sus semejantes (Gálatas 6:1). El pastor sabio se dará cuenta de que no es Dios, sino un pecador perdonado, y que todavía está lejos de la perfección. Sobre todo, el pastor debe ser sensible a la dirección del Espíritu Santo, cuya obra es convencer al mundo de pecado (Juan 16:8).

c) Seguir aceptando al asesorado aun en los casos en que este no quiera reconocer su falta. El consejero se dará cuenta de que Dios rechaza el pecado pero ama al pecador. No discutirá con el aconsejado tratando de convencerlo de que es responsable. En algunos casos el asesorado rechaza la evidencia de su culpa durante el diálogo, pero después recapacita. Las palabras del pastor pueden servir como semilla, que necesita tiempo para nacer.

d) Guiar a la persona a confesar su pecado a Dios y a confiar en su amor perdonador (1 Juan 1:9). En casos de aconsejar a incrédulos, puede ser que el consejero tenga que contentarse con que la persona confiese su falta, pues tal vez no está preparada todavía para recurrir a Dios.

e) Ayudar al aconsejado a arreglar las cuentas habidas por su mala conducta con las personas perjudicadas, o sea, hacer restitución cuando sea posible. Luego lo ayudará a llevar una vida digna de su arrepentimiento.

Muchas veces conviene que el pastor emplee la técnica de confrontación yendo a ver a un miembro de la iglesia cuando este se comporta mal. Es mucho mejor hablar con él en privado acerca de su irregularidad, que pararse tras el púlpito y descargar su artillería sobre toda la congregación. A veces los predicadores abusan así del púlpito porque les falta el valor de confrontar personalmente con su pecado al creyente inconsecuente, pero tal procedimiento puede producir resentimiento, tanto de parte del miembro, como de la congregación.

4. **Información y dirección**: Hay personas que necesitan consejo para elegir una vocación; otras piden información acerca del noviazgo y el matrimonio, de los asuntos de conducta, de cómo resolver problemas espirituales, de cómo vencer una debilidad moral, o sobre la doctrina cristiana. Para servir a dichas personas, el pastor hace el papel de maestro, aunque utilizará también la técnica de aconsejar.

El pastor puede sentirse halagado cuando las personas buscan su opinión sobre las decisiones importantes de su vida. Sin embargo, le conviene reconocer que no es experto en todas las materias y debe admitir con humildad su ignorancia en ciertos asuntos. En cambio, conviene indicarle a las personas dónde pueden encontrar la información que necesitan o cómo pueden hallar la dirección divina.

La mayoría de los evangélicos creen que Dios tiene un plan para la vida de cada persona. Pero, ¿cómo se puede saber su voluntad? El primer paso es entregarse completamente al Señor y desear hacer su voluntad (Romanos 12:1,2).

Entonces, es necesario reconocer que Dios guía por medio de varias cosas: hablando, por las Escrituras y los consejos de amigos espirituales dando impresiones mientras las personas oran, y abriendo puertas o cerrándolas según las circunstancias. También los talentos y deseos de la persona muchas veces son indicios muy importantes. Dios no nos llamaría a hacer algo sin darnos también la capacidad de realizarlo. El Señor produce en la persona los deseos de hacer su voluntad; tanto «el querer como el hacer, por su buena voluntad» (Filipenses 2:13).

El pastor sabio ayudará a la persona a reunir la información necesaria y a explorar las posibilidades. Por ejemplo, si un joven tiene interés en ser ingeniero, conviene indagar en cuanto a su aptitud en la materia, las posibilidades de prepararse en la universidad, y la demanda para tal profesión. El consejero debe tener mucho cuidado de no imponerle su opinión; al asesorado es a quien le toca encontrar la dirección divina.

En algunos casos, convendrá que el pastor indique que muchas veces Dios nos guía paso a paso. Hay casos, como el del apóstol Pablo, en que la persona recibe la dirección divina en un momento, pero la mayoría de nosotros recibimos la dirección del Señor como Abraham, el cual recibió el mandato de marcharse, pero «salió sin saber a dónde iba».

Las personas que vienen al pastor con problemas intelectuales, tales como dudas acerca de la Biblia o porque no entienden ciertas enseñanzas, deben ser aceptadas plenamente. El consejero animará a la persona a expresar sus problemas, dudas y desilusiones. Evitará ser dogmático. Por ejemplo, el pastor debe comprender la lucha que tiene el universitario que estudia la teoría de la evolución y comienza a dudar del relato

bíblico de la creación. No conviene decirle: «Tiene que creer en Génesis 1 y 2, o si no, será un incrédulo». Sería mejor recomendarle leer un libro evangélico sobre la ciencia y la Biblia, o señalarle las distintas interpretaciones evangélicas acerca de los días de la creación. El hacer burla de la doctrina de la evolución será contraproducente. Por regla general, al universitario se lo convence solamente con datos y argumentos basados en hechos comprobados. Conviene que el pastor-consejero se ponga al día en su estudio sobre la apologética.

El asesor debe evitar también un ataque emocional contra doctrinas falsas o contra las falsas sectas, cuando una persona viene con problemas doctrinales; tal proceder puede ser contraproducente. Usará la Biblia de manera inteligente y tratará de ser positivo. Estará alerta para discernir si el problema que presenta el asesorado es su verdadero problema. Muchas personas emplean preguntas doctrinales para ocultar problemas más profundos.

A veces algunos jóvenes vienen con preguntas acerca del noviazgo y del matrimonio. Otros tienen problemas de tentaciones o de debilidades morales como la masturbación. Gary Collins sugiere la técnica para aconsejar en tales casos. El pastor debe animar al consultante a preguntar acerca del asunto. Si la persona tiene vergüenza, es importante hacerla sentirse cómoda, observando que muchos jóvenes tienen el mismo problema o haciendo otra observación con la cual se pueda identificar el joven. Hay ocasiones en que el consejero puede darle información o recomendarle que lea un libro acerca del problema. Debe proporcionarle la oportunidad de charlar acerca de la información. Entonces, animará al asesorado para poner en acción los consejos que ha recibido. Al ver que la persona ha aprendido y ha aprovechado la información y los consejos, el pastor debe expresarle su aprobación y elogios. Así lo animará a seguir tomando pasos constructivos.[4]

Otro aspecto de la técnica de aconsejar dando información es lo que se denomina «orientación preventiva». No tiene el propósito de ayudar a las personas que tienen problemas, sino el de ayudarlas para evitar que los tengan. Por ejemplo, el pastor se dirige a los jóvenes para hablarles sobre temas tales como el control de sus impulsos sexuales, los factores a considerar al elegir a su futuro cónyuge, o cómo conservar su fe sirviendo en las fuerzas armadas. Algunos pastores no casan a parejas a menos que hayan tenido algunas sesiones en las que el pastor les haya dado consejos sobre los factores para el éxito en el matrimonio. También se emplea esta técnica para preparar a personas que tienen que enfrentar crisis tales como una intervención quirúrgica que pueda ser grave.

Se puede aconsejar a las personas en grupo, o individualmente en privado. El consejero debe emplear tino; no debe presentarse como un «sabelotodo» ni dramatizar excesivamente los peligros potenciales. Dejará abierta la puerta para que las personas puedan formular preguntas y charlar acerca del tema. Estará bien informado de antemano acerca de la materia y presentará maneras de evitar posibles problemas. Conviene también emplear pasajes de las Escrituras apropiados, para que los consultantes basen sus enseñanzas sobre el fundamento sólido.

5. **Envío del consultante a un especialista**: En la lección 2 hemos notado brevemente los limites del pastor-consejero y la necesidad de aconsejar al consultante a que busque la ayuda de personas mejor adiestradas, especialmente en casos de neurosis y demencia. Se pueden añadir otros casos a la lista de los que deben ser dirigidos a

expertos profesionales: personas gravemente perturbadas, individuos profundamente deprimidos o a punto de suicidarse, aquellos que necesitan ser aconsejados durante un largo tiempo, enfermos que necesitan atención médica y personas a las cuales el pastor no es capaz de aconsejar.

Conviene que el pastor tenga los nombres y direcciones de siquiatras, médicos, abogados y otras personas claves, las cuales puedan asistir a los consultantes necesitados. Por supuesto, serán personas de confianza y preferiblemente creyentes. Luego, puede sugerir que los asesorados busquen la ayuda de ellos, cuando no es aconsejable que el pastor mismo los asesore.

¿Cuáles son los principios en cuanto a recomendarles a los consultantes otra persona u organización más capaz para atenderlos? En primer lugar, el consejero debe pensar siempre en el máximo bien del asesorado. En segundo lugar, conviene aconsejarlo de manera que la persona no se sienta rechazada por el pastor. El aconsejado ha venido con alguna confianza en el pastor, y puede desanimarse si piensa que su ministro no quiere o no puede ayudarlo. Tan pronto como el consejero vea que es necesario aconsejarlo a recurrir a otra persona, debe comenzar a prepararlo para este paso. Por ejemplo, puede decir: «Hermano García, tal vez el doctor Hugo Miranda lo pueda ayudar más que yo». También debe señalarle las razones por las cuales le conviene buscar ayuda en otro lado. Dialogarán acerca del asunto. El asesor debe respetar siempre las decisiones del consultante y no tratar de imponerle sus opiniones. Luego, el pastor averiguará los resultados de la ayuda prestada por la otra persona.

Collins señala tres peligros en esta técnica: (a) el aconsejado puede sentirse rechazado; (b) el pastor puede apresurarse demasiado a aconsejarlo que recurra a otra persona, no dándose cuenta de que él mismo lo puede ayudar; (c) el consejero a veces intenta aconsejar a personas cuyos problemas van más allá de su capacidad o adiestramiento para solucionar.[5]

6. **Consejería en grupo**: Los creyentes a través de los siglos se han reunido para realizar sus cultos, sus estudios y tener comunión. Comenzó la costumbre con los doce discípulos. En muchas partes del Nuevo Mundo se forman actualmente pequeños grupos, llamados células, para realizar actividades religiosas y sociales. Se redescubrió que hay posibilidades de crecer espiritualmente en grupos pequeños que estudian, oran, trabajan juntos y sobrellevan los unos las cargas de los otros. Algunos consejeros han empleado la idea de reunirse con un grupo pequeño con el propósito de aconsejar a varias personas a la vez. Han tenido, a veces, un éxito extraordinario en aconsejar a matrimonios con esta técnica. La organización «Alcohólicos Anónimos» también utiliza ese sistema con resultados alentadores.

El grupo terapéutico constará, por regla general, de seis a nueve personas como número ideal. Todos los integrantes tendrán problemas y objetivos comunes, tales como solucionar asuntos relacionados con la educación de sus hijos o la mejora de su vida matrimonial. No se reunirán para escuchar un mensaje del pastor, sino para promover una interacción libre acerca de sus problemas.

Todos podrán participar relatando sus experiencias, escuchando e interpretando. El espíritu de hermandad y aceptación entre los miembros proporciona a cada uno la oportunidad de ser lo que en realidad es y de expresar lo que verdaderamente siente. En la situación de aconsejar a un individuo, el pastor no es el único consejero; en el

grupo terapéutico hay tantos consejeros como miembros. Cada persona, en momentos dados, puede llegar a asesorar a otra persona. Los miembros escuchan, aceptan, apoyan, aclaran, confrontan y aconsejan. Por regla general, los miembros dirigen sus comentarios el uno al otro y no al líder. Dependen el uno del otro para ser apoyados, interpretados y hasta suavemente censurados. El individuo, al escuchar los problemas de otros, se dará cuenta de que no es la única persona que tiene conflictos o ciertas debilidades. Estará más dispuesto a abrir su corazón. Verá su problema desde una nueva perspectiva: la de sus compañeros del grupo.

El pastor servirá como líder del grupo participando, observando y estimulando la conversación. Evitará que los participantes se desvíen del tema. Escuchará y aclarará conceptos «a fin de clarificar las ideas que bullen, a veces de forma nebulosa, en las mentes de sus interlocutores».[6] Interpretará de tanto en tanto, lo que transcurre en el intercambio de ideas o la expresión de sentimientos. También podrá impedir la expresión de emociones demasiado, personales que perjudicarían la relación de los miembros entre sí. Señalará a los miembros la manera de funcionar como consejeros. Sin embargo, no monopolizará la conversación, sino que dará lugar a los integrantes para la interacción libre.

Hay algunas pautas a seguir a fin de que el asesoramiento en grupo pueda ser de provecho. En primer lugar, los participantes deben hacer un pacto solemne de conservar en secreto todo lo que se trata en las reuniones. De otro modo, nadie tendría plena confianza para exponer los problemas de su vida. En segundo lugar, cada uno debe quitarse la máscara y no aparentar ser lo que no es o lo que no siente. Sin embargo, no deben abusar de su libertad denigrando a otros o relatando incidentes demasiado íntimos. El amor cristiano debe prevalecer. Ninguna persona debe monopolizar la conversación; cada integrante debe tener la oportunidad de expresarse. Sobre todo, los integrantes deben ayudarse mutuamente a llevar las cargas y a orar el uno por el otro.

Los expertos en esta técnica sugieren que el grupo se reúna cada semana en un lugar determinado. Las personas deben sentarse en un círculo para facilitar la interacción entre sí. La sesión durará más o menos una hora y media y conviene tener un momento social después, en el cual los integrantes pueden tomar café y charlar. No conviene que el grupo tenga más de doce miembros. Para obtener éxito en la técnica de aconsejar en grupos, es necesario que el líder sea adiestrado, que los participantes tengan cierta medida de inteligencia, entiendan bien la técnica y que la interacción no sea cohibida.

Otro método para aconsejar en grupo es dar una clase sobre un tema que presenta el consejero, y sobre el cual anima a los asistentes a formular preguntas y a conversar. Después de considerar el asunto en sus diferentes aspectos, el grupo puede participar libremente, hablando acerca de problemas y experiencias que se relacionen con el tema.

En esta lección hemos considerado algunas maneras de aconsejar. El pastor debe elegir la técnica más apropiada para el caso y el método que él ha dominado. Debe ser motivado siempre por el deseo de ministrar lo más eficazmente posible, teniendo en cuenta la necesidad de los aconsejados.

Notas

1. Hamilton, *op, cit.*, p. 52.
2. Collins, *Orientación sicológica eficaz., op. cit.*, pp. 51,56,57.
3. John W. Drakeford, *Integrity therapy*, 1967, p. 154.
4. Collins, *Orientación sicológica eflcaz, op. cit.*, p. 53.
5. *Ibíd.*, p. 55.
6. Jorge A. León, *Psicología pastoral de la iglesia*, 1978, p. 96.L

Capítulo 6

ALGUNOS ELEMENTOS EN EL PROCESO DE ACONSEJAR

Ayudar a otra persona a solucionar sus problemas sicológicos no es fácil. No se puede presentar una fórmula única para aconsejar que logre siempre los fines apetecidos; cada caso es diferente. Sin embargo, hay algunos principios o elementos que pueden ser de ayuda al consejero, si los adapta para comprender mejor el proceso de aconsejar.

1. **Recolección de antecedentes**: Una de las presuposiciones de la sicología es que no se puede separar una experiencia (o una parte) de la vida, de las otras áreas de ella. Por ejemplo, el problema de la inmoralidad se relaciona a veces con situaciones existentes en el hogar. En muchos casos, el consejero tiene que recoger datos y saber los hechos de la vida del aconsejado para encontrar las raíces de su problema, especialmente si usa la técnica directiva o el método ecléctico. Rollo May dice: «Como consejero, no me permito formarme una hipótesis acerca de una persona hasta que sepa su fondo; en efecto, no se puede hacer de otra manera, pues sería como resolver un problema matemático sin tener todas las cifras».

Consideremos el caso de Pablo, un obrero de una fábrica. Comenzó a beber excesivamente, hasta llegar ebrio a su trabajo. Sus compañeros de labor trataron de ocultar esta debilidad, pero un día el gerente de la fábrica descubrió su embriaguez. En vez de despedirlo, el gerente lo envió a su pastor para que lo aconsejara. En la conversación entre los dos, el pastor le preguntó: «¿Cuándo empezó usted a tomar?» Luego le preguntó: «¿Qué cosa importante pasó en aquel entonces?» Pablo le contó que había comenzado a beber después de la muerte de su madre. Con destreza, el pastor-consejero le preguntó acerca de los detalles de su vida juvenil. Pablo era hijo único, y durante su adolescencia, su padre falleció. Su madre le dio todo su cariño y dependía enteramente de él. Cuando Pablo se enamoró de una señorita, la madre se opuso a que contrajera matrimonio. Decía que si Pablo se casaba, la dejaría desamparada. En efecto, Pablo se casó y se separó de la casa de su madre. Ella siempre lo culpaba amargamente por abandonarla a su suerte. Al morir su madre, Pablo se abrumó con un sentido de culpa y recurrió a la botella para «ahogar» sus sentimientos. También trató inconscientemente de castigarse a sí mismo, provocando su despido por embriaguez. El pastor lo llevó al conocimiento de su problema y le señaló el perdón de Dios; Pablo experimentó la salvación. Así se solucionó el problema, pues el pastor recogió información significativa en cuanto a la vida de Pablo.

Jay Adams, el ya mencionado consejero que usa el método directivo, aconseja que en la primera parte de la entrevista el asesor indague datos sobre el panorama de la vida del aconsejado.[1] Puede formular preguntas tales como:

a) ¿Cuál es o era la posición del consultante en la familia de sus padres? (Si era el único o último hijo, tal vez fuera mimado; si era el hijo mayor, probablemente gozaba de cierta autoridad y tenía responsabilidades, en algunos casos, demasiadas responsabilidades; si era un hijo no querido, puede ser que tenga cicatrices emocionales.)

b) ¿Cuál es la situación de sus padres? ¿Están vivos? ¿Están separados? ¿Se llevan bien entre sí? ¿Dónde viven?

c) ¿Cuáles son los datos personales? ¿Cuántos años de estudios tiene? ¿Es casado? ¿Cuántos hijos tiene? ¿Se lleva bien con su cónyuge? ¿Cuál es su trabajo? ¿Cómo es su situación económica? ¿Cómo está de salud? ¿Cómo se lleva con otros? ¿Cómo es su vida espiritual? ¿Cuál es su relación con la iglesia? ¿Cuáles son sus pretensiones? ¿Cuáles son sus fuentes de satisfacción?

Después de aconsejar a una persona, muchos pastores-consejeros escriben los datos en tarjetas en un archivo y repasan bien los antecedentes antes de tener otra consulta. Asimismo, en los casos en que el problema no se aclare durante la entrevista, conviene a veces sugerirle al asesorado que escriba una lista de los problemas de su vida que no fueron considerados en el diálogo. Así tendrá la oportunidad de estudiar por sí mismo las áreas de dificultad y concentrarse en los aspectos claves.

A veces, algunas personas se preocupan acerca de asuntos que no son tan graves como piensan. El indagar su situación puede traer a la luz hechos que cambiarán el aspecto de su problema. Por ejemplo, un hombre estaba desesperado por sus deudas; al preguntársele cuánto debía, respondió: «No sé». El consejero le sugirió que hiciera una lista de sus deudas y las sumara. Resultó ser que la suma no era tan grande como se imaginaba. «¿Qué hace usted para pagar las deudas?», le preguntó el pastor. Admitió que había llegado a la conclusión de que enfrentaba un desastre inevitable, y esto antes de considerar todos los hechos. Era necesario recoger los datos para prestarle ayuda.

2. **Percepción del carácter del aconsejado**: El consejero perito puede percibir sin duda alguna el carácter o personalidad de las personas, observando su postura, sus gestos, el tono de su voz, su manera de vestirse y hasta los movimientos de su cuerpo que parecen ser casuales. La personalidad del individuo se expresa en todas sus actividades; por ejemplo, se puede saber mucho acerca del consultante notando cómo mira a otras personas, cómo habla y cómo da la mano.

Sin embargo, el consejero experimentado sabe que estas expresiones de carácter pueden significar algo un poco diferente en cada persona, y no llega a una conclusión prematura. Evita categorizar a las personas. Observa el conjunto de las facetas de la expresión para formular una hipótesis. La postura, el tono de voz, la posición en la familia, el problema que describe el consultante, sus relaciones con amigos y con el sexo opuesto, y su éxito o fracaso en su empleo, indican muchas cosas; pero ninguna característica en sí misma proporciona suficiente base para llegar a una conclusión.

Si el aconsejado viene al pastor con un paso firme y vigoroso, es indicio de que tiene fe y optimismo en que la entrevista saldrá bien. Pero si se acerca con paso irresoluto y vacilante, tal vez tenga reservas acerca de la consulta, o puede que sea tímido y esté deseoso de retirarse. Si se sienta en una silla a una buena distancia del consejero, indica que vacila y probablemente resistirá al pastor. Si se acerca mucho al asesor, indica quizás que teme que el consejero lo rechace, o que quiere ser amigo de él. Si se sienta rígido o a la orilla de la silla, significa que se siente nervioso y ansioso.

La manera en que la persona se viste indica también mucho acerca de su personalidad. La mujer que se viste y se pinta exageradamente, tal vez tenga mal concepto de sí misma y busca llamar la atención de los demás. Quizás no reciba suficiente atención social, haya sido mimada y exija excesiva atención. De todos modos, es síntoma de no haberse adaptado adecuadamente a las circunstancias o a otras personas. Si la persona parece seductora en sus modales, en su manera de vestirse y de sentarse, en sus miradas y en su conversación, es probable que se sienta insegura.

Por regla general, es fácil discernir correctamente los gestos, pero hay personas que llevan una máscara de serenidad y tranquilidad para ocultar su inquietud o sus temores. La persona que siempre sonríe puede expresar así un falso optimismo. En contraste, el rostro del neurótico, en general, expresa pesimismo, melancolía y falta de interés en otras personas. Sus ojos suelen expresar tensión y fatiga, su cutis es pálido y lerdos sus movimientos. Esto es porque le falta vitalidad y está enfermo a causa de sus conflictos emocionales.

El nerviosismo y la intranquilidad emocional se notan en la voz. Si el asesorado habla muy despacio y con exagerado control, es probable que existan tensiones sicológicas en su mente. Se pueden descubrir también represiones o inhibiciones observando hasta qué punto el consultante vacila o está confundido en su conversación. Si protesta en demasía, el consejero debe poner en tela de juicio lo que dice el aconsejado. Con seguridad, el mismo asesorado duda de lo que dice y trata de convencer tanto al pastor como a sí mismo de que es la verdad. Si da vueltas, es otro indicio de que no quiere presentar a las claras el asunto.

El consejero práctico notará cómo el asesorado reacciona a sus preguntas, pues la expresión de emociones es un indicio que comunica tanto como sus respuestas. Observará las señales de nerviosismo, y mortificación, tensión y evasión de asuntos en la conversación. Notará la mirada de hostilidad que dirige el adolescente a sus padres cuando empiezan a hablar acerca de sus amigos.

Cuando los aconsejados son esposos que vienen para recibir consejos acerca de cómo mejorar su relación matrimonial, el consejero perito notará tanto lo que dicen como la manera en que hablan. Por ejemplo, la señora puede aparentar que es una esposa dócil, pero si le responde a su marido: «Sí, querido», con una voz que expresa una dulzura falsa o sarcástica, es probable que esté resentida y se sienta rebelde. Lo llama «querido», un término de cariño, pero su tono de voz manifiesta su amargura.

Otro rasgo que debe notarse es que a veces el consultante olvida los nombres de personas bien conocidas o detalles de su experiencia, de los cuales debería acordarse fácilmente. Es posible que haya sufrido pena o vergüenza en relación con ellas, y lo hayan deprimido en el inconsciente (ver la sección sobre el inconsciente en la lección 3). También debe notarse un *lapsus linguae* (error escapado de la lengua), que hace que involuntariamente diga lo que en verdad siente, en vez de decir lo que se espera de él o lo que las circunstancias exigen. Sin embargo, el consejero no debe llegar a conclusiones prematuras. El desliz de una palabra debe ser interpretado a la luz de todos los otros factores.

El consejero debe estar alerta para percibir todos los indicios del carácter y los rastros del problema, pero no conviene confrontar directamente al consultante con lo que observe. Los notará calladamente y explorará más en las áreas en que estos aparecen.

Luego puede llegar a una conclusión según lo que indican todos los datos y ayudar a la persona a ver su problema.

3. **Comprensión de las personas que tienen fuerte tensión nerviosa**: Las personas que vienen con los nervios en tensión, reaccionan de una manera diferente a las personas que se hallan en condiciones normales. Charles F. Kemp describe las características de dichas personas, las cuales deben ser comprendidas por el consejero.[2]

La tensión es algo que varía según la persona. Puede ser que lo que produce tensión en una persona no afecte a otra. También la tensión fuerte trae a la luz las virtudes de alguna personas y lo malo de otras. Hay personas que reaccionan a la tensión con valor y esfuerzo para solucionar su problema; otras reaccionan ante la misma situación con terror o se retraen. Algunas llegan a ser egocéntricas cuando encaran el dolor continuo, pues su problema o padecimiento tiende a llamar su atención sobre sí mismas. No les interesan las otras personas porque se preocupan de sí mismas en ese momento. Un extrovertido (persona que tiene más interés en otros que en sí misma) puede convertirse en introvertido (persona introspectiva que dirige su atención a sí misma). Algunos tienden a regresar a reacciones de niños, tales como depender excesivamente de otras personas, llorar, poner mal gesto o callarse y no comunicarse con nadie. Sin embargo, al ser liberados de la tensión, vuelven a la normalidad.

Muchas personas que sufren tensiones intensas tienden a atribuir poderes casi sobrenaturales a los consejeros y otras figuras de autoridad. Vienen al consejero con la expectativa de que pueda solucionar dramáticamente sus problemas o con el terror de que una figura de autoridad pueda destruirlos. Escuchan con gran intensidad lo que dice una persona de autoridad y a veces recuerdan y tergiversan cosas dichas casualmente por ella, como si proporcionaran gran esperanza o desesperación. Por lo tanto, conviene a veces pedir que la persona repita lo que ha dicho el consejero y así aclarar posibles errores. En muchos casos, las personas que tienen tensión aguda no son capaces de ver claramente la realidad. Piensan que tienen que actuar con urgencia y casi se desesperan. Por regla general, su situación no exige tanto apuro, pues probablemente tienen mucho más tiempo del que creen para solucionar su problema. A veces reaccionan demasiado rápido, o por el contrario, son lentas para reaccionar. No ven con claridad su dificultad. Les cuesta concentrarse mentalmente. Por ejemplo, le es difícil al alumno estudiar y al obrero prestar atención a su trabajo, si sufren tensión intensa. También puede ser que tengan la misma dificultad en cuanto a su fe religiosa. Asisten a la iglesia pero no reciben ayuda, pues no pueden enfocar sus pensamientos en las cosas espirituales y les cuesta trabajo orar.

Sin embargo, algunos se vuelven a Dios con grandes expectaciones. La fe profunda en Dios puede aliviar mucho la tensión nerviosa. Es innumerable la gente que testifica con el salmista: «Este pobre clamó, y le oyó Jehová, y lo libró de todas sus angustias». Otros que no tienen gran fe o tienen que esperar la respuesta, han experimentado que «la esperanza que se demora es tormento del corazón». Necesitan el apoyo del pastor.

A muchas personas que sufren tensión intensa les cuesta llevarse bien con los demás; se imaginan que sus compañeros no los entienden; se vuelven intolerantes. Si procuran esconder su tensión y parecer normales, esta aumenta.

Hay dos maneras diferentes de considerar la tensión: a) Como un medio de desarrollo y por lo tanto algo beneficioso; b) como una emoción destructiva que conduce

solamente a la frustración. Mucho depende de que haya una solución factible o no del problema que produce la tensión. Y mucho depende de la actitud de la persona.

4. **Encuentro de problemas que pueden perjudicar el proceso de aconsejar**: A menudo los consejeros encuentran en la consulta problemas que estorban el proceso de asesorar o el progreso hacia metas apetecidas. Algunos de los problemas parecen una paradoja, como el caso en que el aconsejado vino para recibir ayuda pero no cooperó con el pastor; otros son de una naturaleza involuntaria. Consideremos algunos de los estorbos más comunes.

a) **Rodeos y resistencia**. Pocas personas, ya sean de la congregación o extrañas, que vienen al pastor, presentan al principio con franqueza y claridad el verdadero propósito de su visita. Por regla general, comienzan el diálogo orientador hablando acerca de cosas que nada tienen que ver con su problema. ¿Por qué no presentan directamente el asunto que las molesta? Se sienten incómodas a veces y no saben cómo iniciar la conversación acerca de su problema. Conversan acerca de cosas de las que es fácil hablar.

Otras personas vacilan en divulgar su problema pues se sienten inseguras; temen ser censuradas, temen que el consejero no las comprenda o que viole su confianza. Sondean la actitud del pastor antes de traer a la luz las cosas íntimas. A muchas personas les cuesta hablar acerca de su problema porque tienen vergüenza. No les es fácil exponer sus errores, debilidades, pecados o asuntos penosos.

Un consejero relata que una pareja que tenía problemas matrimoniales se reunió con su pastor para hablar acerca de la falta de armonía en su hogar. Le contaron algunos asuntos de poca importancia y él los aconsejó sobre cómo superarlos. Se despidieron de él sin tocar el problema verdadero. El pastor pensaba que había solucionado fácilmente su problema, y ellos tenían vergüenza de regresar a la oficina de la iglesia. En cambio, el consejero experimentado se da cuenta intuitivamente muchas veces cuando las personas no llegan a su problema, y las ayuda a expresarlo.

Algunos consultantes no saben exactamente cuál es su problema. A veces las personas que sufren tensiones agudas se ven confusas y sus pensamientos están desordenados. Saben cuáles son los síntomas, tales como el resentimiento hacia su marido o su falta de armonía con otros, pero no saben cuál es la causa.

Un universitario habló con su pastor acerca de la inmoralidad de sus condiscípulos, y de la permisividad de los profesores y autoridades de la universidad. Le dijo que le molestaba su ambiente y pensaba retirarse de sus estudios. El consejero experimentado intuía que el asesorado no estaba tan molesto como había dicho. Empezó a hacerle preguntas y a confrontarle con tino con las contradicciones de su relato. Finalmente, el universitario confesó que su verdadero motivo para retirarse de la universidad era que su novia esperaba familia, y él tenía que casarse con ella y encontrar empleo para sostenerla.

Jorge, un joven de veintiséis años, buscó la ayuda de su pastor tocante a un rompimiento con sus padres. Deseaba intensamente reconciliarse con ellos, pero hizo rodeos en cuanto a la causa de la ruptura. El consejero sospechaba que Jorge mentía, y poco a poco recogió evidencia de que su verdadero problema era moral. Sin embargo, Jorge se resistió a revelar los hechos. Al final, el pastor le dijo: «Es necesario que me diga con franqueza la verdad si quiere que yo lo ayude». Entonces Jorge admitió que era homosexual y que esa había sido la causa del desagrado de sus padres.

El consejero experimentado es sensible a los sentimientos del aconsejado. Sabe que tiene que escuchar pacientemente y no juzgar. Se pregunta a sí mismo: «¿Es este su verdadero problema?» Hay casos en los que no apurará al consultante ni lo interrogará. Más bien lo sondeará con cautela. No se ofenderá si el aconsejado repite cada vez más: «Esto es confidencial». Sabe que tiene que ganarse su confianza. Evitará contar la historia de otros casos similares, pues eso indicaría que traiciona la confianza de sus consultantes. Acompañará al aconsejado en el proceso de llegar al problema. Extenderá la mano, figurativamente hablando, para ayudarlo a pasar de etapa en etapa. Respetará siempre el derecho del asesorado. Observará no solo *lo que* dice, sino también cómo lo dice. Los gestos de su cara, su nerviosismo, las emociones, son indicios tan importantes como las palabras. Escuchará el mensaje que hay tras las palabras.

Los consejeros encuentran a menudo resistencia por parte del aconsejado. Parece que se opone y no quiere colaborar en el proceso. El pastor debe preguntarle: «¿He formulado demasiadas preguntas? ¿Lo he juzgado o lo he censurado? ¿Trato de imponerle mis ideas? ¿Le he aceptado tal como es? ¿Lo he comprendido bien? ¿He procurado defenderme?»

Conviene no molestarse cuando el consultante se resiste. El consejero debe tener paciencia, ser tolerante y mantener su serenidad. Esperará humildemente, no hablará demasiado y de ninguna manera discutirá. En casos de obstinada resistencia, el consejero puede preguntarle si se da cuenta de que se resiste. Tal vez convenga preguntarle si está dispuesto a aceptar la responsabilidad de su resistencia, o pedirle que procure dominarla. En casos de hostilidad, cuando se enoja el asesorado con el pastor y sigue teniendo esta actitud, no vale la pena tratar de apelar a su raciocinio, sino que debe seguir respetándolo y actuando con paciencia. Puede decir: «Comprendo cómo se siente».

La resistencia por parte del aconsejado muchas veces es indicio de su necesidad o del problema de su carácter. Si el asesorado evalúa su propia actitud y la interpreta bien, puede ser un medio de superar su debilidad. Naturalmente, el consejero siempre procederá con tino, aceptando al consultante tal como es.

b) **Silencio**. Muchas veces el silencio o las prolongadas pausas en la conversación son motivo de tensión y desconcierto tanto para el aconsejado como para el pastor. ¿Por qué deja de hablar el aconsejado? Kemp señala algunas razones:

> Puede ser que el consultante tenga vergüenza de seguir relatando su historia o se resista a la necesidad de contar los detalles. Tal vez está abrumado por sus emociones y tenga miedo de perder el control de su voz. Posiblemente trata de decidir lo que le convenga relatar. Quizás espera que hable el consejero o puede ser que trate de cobrar ánimo para hablar acerca de otro asunto. Tal vez medite sobre lo que ya ha dicho. Hay casos en que el asesorado no sabe lo que debe hacer o está tan desanimado que piensa que no vale la pena hablar más. Puede ser que esté cansado por la tensión emocional y quiera descansar un poco. A veces deja de hablar por una combinación de los factores ya mencionados.[3]

¿Qué debe hacer el consejero cuando el asesorado calla? En primer lugar, debe recordar que el lapso que dura el silencio es mucho menos de lo que le parece. Un

minuto de silencio parece un espacio muy largo y puede ser motivo de mucha tensión. Conviene, por regla general, esperar en silencio para permitir que el consultante piense. Un sicólogo evangélico, Clyde M. Narramore, observa:

> Una parte vital en el aconsejar es la pausa, los momentos de silencio cuando tanto el consejero como el aconsejado quedan callados. Las pausas no solo son de valor, sino también dan buen resultado. Desgraciadamente, algunas personas ... sienten que se debe llenar de palabras cada momento. Miden su aptitud por la cantidad de palabras que dicen. Pero esta es una característica de un consejero torpe o aficionado.[4]

La pausa le proporciona al asesorado la oportunidad de pensar y reflexionar sobre su problema, de llegar a la autopercepción. Por regla general, las percepciones que obtiene el aconsejado en tales momentos surten efecto duradero, pues él mismo las ha descubierto y se esforzará más para aplicarlas. Es imprescindible que el consejero lleve al consultante al punto en que pueda hablar y reflexionar sobre sus emociones y sobre la relación que hay entre los aspectos de su problema.

Si la pausa se prolonga demasiado, el pastor puede preguntar suavemente: «¿Por qué se queda callado?», o puede preguntarle algo acerca del tema.

c) **Reveses, y el deseo de cortar la ayuda prematuramente**. No es de extrañarse si experimenta uno o más reveses en el proceso de aconsejar. Esto puede resultar de influencias ajenas o del proceso mismo. El aconsejado a veces se siente tan aliviado al expresar sus emociones y al traer a la luz su problema, que piensa que todo está solucionado. Cuando vuelve al problema, se siente desanimado y desilusionado. Y siente vergüenza de volver al asesor si este le ha dicho que su problema ya fue solucionado.

¿Qué debe hacer el pastor cuando es obvio que el consultante corta la ayuda prematuramente? Tiene que respetar su derecho a tomar decisiones, pero conviene decirle que la puerta esta abierta para que regrese si no está resuelto el problema. No debe insistir en que el aconsejado continúe recibiendo ayuda. Si lo hace, producirá resentimiento por parte del aconsejado. Además, si el consejero obliga a la persona a proseguir, es probable que pierda confianza en él, o le eche la culpa si la solución propuesta no da resultado.[5] Tal vez conviene que el consejero sugiera que el aconsejado vuelva una vez más para evaluar el efecto de dicha solución.

Cuando se presentan los reveses, el pastor debe apoyar al asesorado y animarlo a seguir procurando la solución del problema. Pocos problemas se resuelven de la noche a la mañana. Además, aun una leve mejora es progreso y proporciona ánimo para seguir en la lucha.

5. **Factores a considerar para tomar una decisión**: ¿Cómo llegamos a una decisión? ¿Cuáles son los integrantes que forman una determinación? Muchos factores influyen en este acto: el intelecto, las emociones, el espíritu, los instintos; todos tratan de persuadir a la voluntad de que la decisión sea favorable a sus propios intereses. Con frecuencia, el conflicto de los interesados es tan fuerte e indeciso que la persona posterga la toma de una decisión.

En asuntos morales y sociales, las convicciones religiosas, los tabúes, la norma de la sociedad y el concepto que la persona tiene de sí misma desempeñan un papel

importante en la decision Sin embargo, muchas veces, los urgentes deseos momentaneos claman con voz tan fuerte, que la voluntad no escucha las voces que aconsejan moderacion Esau ilustra este caso cuando su apetito vencio a su sentido comun y vendio su primogenitura por un plato de lentejas Hay personas que son llevadas por sus antojos compran un auto solo porque les gusta la linea, o un caballo por su color, se identifican con un grupo porque se sienten presionadas a conformarse a los gustos de sus compañeros Los miembros de un comite se miran los unos con los otros para determinar cual es el consenso de opinion, y luego votan de acuerdo con la mayoria, asi evitan ser considerados singulares El temor influye mucho en las decisiones Las personas deciden muchas veces no por conviccion, sino para evitar consecuencias desagradables, tales como la desaprobacion o el desprecio de otros Hacen callar la voz de su conciencia para no sufrir, como en el caso de Pilato, quien condeno a Jesus a pesar de saber que era inocente

Los expertos que preparan la propaganda para la venta de productos comerciales, apelan a los deseos de la gente «Compre este producto, porque todo el mundo lo usa» «Fume Humo Blanco porque es el cigarrillo de los hombres varoniles» «Lavate con jabon Clara y mantendras tu belleza» Apelan a los deseos de ser heroes, hermosos y exitosos, a fin de que se vendan sus productos Al igual que los publicistas, los deseos inconscientes abogan para obtener sus fines cuando uno toma una decision, y muchas veces ganan en la lucha contra los argumentos racionales

Cuando uno toma una decision, debe preguntarse ¿Cuales son mis motivos? ¿Que me dice la conciencia? ¿Es correcto segun la norma cristiana? ¿Cuales son los beneficios a largo plazo? ¿Cuales son las consecuencias negativas? ¿Que efecto producira en otros? ¿En mi familia? ¿En mi grupo? ¿En mi iglesia? ¿Podre llevar a cabo mi decision? Estas y otras peguntas pueden ayudarnos a tomar las decisiones inteligentemente

Al pastor, como consejero, le toca a veces señalarles a los consultantes los factores que entran en juego al tomar una decision

6 **Uso de los recursos espirituales** El pastor-consejero tiene la gran ventaja de tener la ayuda del Paracleto («uno llamado al lado de otro para ayudarle») Si la iglesia primitiva consideraba que era indispensable ser lleno del Espiritu para administrar los bienes a los pobres (Hechos 6 3), cuanto mas es necesario que los consejeros sean llenos de la misma Persona Hamilton observa «Un ministro sin el Espiritu es como un guante sin mano tiene la forma, pero no la substancia» [6]

El pastor tiene la confianza de que es Dios quien obra a traves del proceso de aconsejar Al igual que Dios sana al enfermo cuando el medico trata la herida, asi el poder sanador del Espiritu interviene a favor del consultante mientras este procure comprender y resolver su problema, limpiarse de su culpa o llegar a ser una persona mejor El mismo Espiritu puede dirigir tanto al pastor como al asesorado y darles la sabiduria y la fuerza que necesitan No hace falta que el consejero tenga todas las respuestas El Espiritu Santo es su gran ayudador y fuente de gracia

Una de las herramientas mas poderosas en las manos del consejero es la Biblia La Palabra de Dios contiene la descripcion de los conflictos humanos y los medios para resolverlos Pero no todas las partes de la Biblia tienen el mismo valor para ayudar a las personas que estan en dificultad Por ejemplo, el aconsejado afligido no recibira gran beneficio leyendo los salmos imprecatorios, ni algunas porciones de la historia de

Israel En cambio, hay selecciones biblicas que vienen bien al caso especifico del creyente Conviene citar un versiculo apropiado, relacionado al problema tratado durante el dialogo, o leer una porcion que arroje luz sobre la situacion del aconsejado Por ejemplo, hay selecciones biblicas que ponen el dedo en la llaga en cuanto a problemas matrimoniales o relaciones interpersonales Tambien algunos pastores han recetado la lectura de ciertas porciones que se llaman «prescripciones espirituales» ¿Quien de nosotros no se ha levantado de la cama cuando no podia dormir y ha leido un salmo que le ha tranquilizado el espiritu?

Sin embargo, conviene ser prudentes en el uso de la Biblia Collins nos advierte que dos de las mas grandes debilidades de los pastores-consejeros son o el uso excesivo o el uso escaso de los recursos espirituales Algunos creyentes opinan que basta leer la Biblia y orar para aconsejar exitosamente A veces es todo lo que se necesita hacer, pero es probable que en la mayoria de los casos tal metodo no surta efecto y el consultante quede frustrado En cambio, hay otros consejeros pastorales que tienden a no orar y a no usar las escrituras, sino que emplean solo tecnicas sicologicas [7]

No siempre es recomendable leer la Biblia y orar durante una entrevista Si la persona es inconversa, puede llegar a pensar que el interes del consejero es meramente para convertirla y que no esta interesado en ayudarla Claro que el amor por las almas nos lleva a procurar su salvacion, pero puede ser que la persona no este preparada todavia y hasta este indiferente espiritualmente El pastor-consejero experimentado sabe cuando las condiciones son propicias para emplear la Biblia y orar La personalidad del asesor influye mucho Si es un hombre de fe, irradiara confianza e infundira fe en el poder de Dios para ayudar al aconsejado Al terminar la entrevista, conviene, por regla general, orar con la persona si esta esta abierta a las cosas espirituales Tambien debe finalizar el dialogo con una nota de optimismo y confianza en el Dios Omnipotente

Notas

1 Jay Adams *The Christian counselor's manual*, 1973, pp 255 266
2 Charles F Kemp *A pastoral counseling guidebook, op cit* pp 45 46
3 *Ibid* p 82
4 Clyde M Narramore, *The psychology of counseling* 1971, p 58
5 Clinton W McLenmore *Clergyman's psychological handbook* 1974, p 86
6 Hamilton *op cit* p 43
7 Collins *Orientacion sicologica eficaz, op cit* p 30

Capítulo 7

MATRIMONIO; SEXO Y NOVIAZGO

Segun una encuesta llevada a cabo hace algunos años, aproximadamente el cincuenta por ciento de los casos en que las personas recurrían a un consejero, se trataba de problemas matrimoniales Esta generacion se caracteriza por el decaimiento del matrimonio y del hogar No hay mas que ver las encuestas de las separaciones matrimoniales, y las que existen, de hecho, sin necesidad de proceso legal de separación No tiene mayor importancia que ahora se casen a una edad mas temprana que antaño, si la vida matrimonial de los mismos se apaga y termina en los primeros años Ahora mas que antes, el periodo matrimonial se extingue en proporciones geométricas Lamentablemente, se nota que esta tendencia no se limita a los matrimonios de los inconversos, tambien ha invadido a la iglesia Es imprescindible que el pastor-consejero tenga un claro concepto del matrimonio cristiano y sepa los metodos, tanto de evitar como de solucionar los problemas matrimoniales

1 **El concepto cristiano del matrimonio** «El que los hizo al principio, varon y hembra los hizo» (Mateo 19 4) El matrimonio es la primera institucion constituida por Dios En el relato de la creacion en Genesis 1 y 2, se encuentra el estribillo «Y vio Dios que era bueno» Sin embargo, cuando el lector llega a 2 18, halla la primera cosa que no era buena la soledad del hombre «No es bueno que el hombre este solo» Por eso, Jehova creo a la mujer e instituyo el matrimonio Luego Adan y Eva tuvieron familia Comenzando con la primera pareja, la Biblia entera hace hincapie en la importancia del matrimonio y la familia Describe los detalles de las familias de los grandes lideres tales como Abraham, Isaac, Jacob, Moises, Samuel y David Aunque Jesus nunca se caso, aprobo el matrimonio con su presencia en las bodas de Cana y enseño acerca de la relacion matrimonial

En Genesis 2 se encuentra en esencia la enseñanza mas avanzada sobre esta relacion El proposito primordial del matrimonio es proporcionar compañia y ayuda mutua «No es bueno que el hombre este solo, le hare ayuda idonea para el» La palabra hebrea que se traduce «idonea» sugiere en primer lugar «la similitud» o «correspondencia» y luego «adecuada» Seria una persona que podria tomar parte en la vida del varón, responder a su naturaleza con entendimiento y amor, y cooperar con el para realizar el plan divino Dios le proporciono una compañera que satisfacia los anhelos no realizados del hombre Creado para tener comunion y compañia, el hombre solo tendria una vida plena cuando pudiera compartir, confiar y amar en el circulo intimo de la familia [1]

Segun el plan divino, el matrimonio ha de tener ciertas caracteristicas Debe ser monogamo, pues Dios creo a una sola mujer para el varon (Despues permitio la poligamia, pero nunca la aprobo porque es incompatible con el ideal de Genesis 2 24 Serán una sola carne») Debe ser exclusivista, pues «dejará el hombre a su padre y a

su madre» Debe ser una union estrecha e intima «Se unira a su mujer, y seran una sola carne» Asi, implica que la union es tanto fisica como espiritual Los conyuges deben estar unidos por amor mutuo, intereses comunes y un proposito comun La union debe ser permanente, indisoluble Jesus dijo «Lo que Dios junto, no lo separe el hombre» (Mateo 19 6) Cualquier rompimiento de la union matrimonial, con la excepcion de la muerte, viola el plan divino Dios instituyo la familia para proporcionar un ambiente ideal, en el cual los hijos puedan ser criados cabalmente en todo aspecto fisico, social y espiritual Se enseña tambien la igualdad y la dependencia mutua entre los sexos «Ni el varon es sin la mujer, ni la mujer sin el varon» (1 Corintios 11 11) Asi que el uno sin el otro es incompleto [2]

Para tener armonia y paz en la familia, Dios ha mandado que la esposa haga dos cosas sujetarse a su marido y respetarlo El apostol Pablo aconseja «Las casadas esten sujetas a sus propios maridos, como al Señor» (Efesios 5 22) Esto no significa que la mujer es inferior al hombre, pues Pablo tambien enseña respecto a la libertad e igualdad cristianas, e insiste en que las distinciones entre judio y griego, esclavo y libre, hombre y mujer, terminan en Cristo, y que todos son uno en privilegios y oportunidades espirituales, asi como en la posicion que ocupan frente a Dios Sin embargo, reconoce una diferencia en cuanto se refiere a las funciones y a la responsabilidad Dios nombro al varon como cabeza de la familia A la mujer le toca someterse a su esposo porque asi se sujeta a Dios La subordinacion de la esposa no debe ser motivada por obligacion y temor, sino por su propia voluntad y amor

En segundo lugar, la mujer debe respetar a su marido (Efesios 5 33) James Hamilton explica que la palabra «respetar» quiere decir reconocer el valor y la autoridad del esposo Una de las necesidades sicologicas mas profundas de un hombre es ser estimado por su esposa La imagen que la esposa tiene de su marido es la que el hombre tendra de si mismo El respeto que recibe el varon fuera de su casa no es sustituto del respeto que debe gozar en su hogar Por esto Dios manda que la mujer respete a su marido [3]

En cambio, los maridos tienen gran responsabilidad matrimonial «Amad a vuestras mujeres, asi como Cristo amo a la iglesia, y se entrego a si mismo por ella asi tambien los maridos deben amar a sus mujeres como a sus mismos cuerpos (Efesios 5 25,28) Aunque el marido es la cabeza de la familia, debe hacer todo con amor, no tiene autoridad arbitraria ni dictatorial para gobernar a su esposa con una vara de hierro No debe imponer su voluntad egoistamente para satisfacer sus propios deseos Debe ser motivado por un amor desinteresado y un anhelo por el maximo bien de su esposa Debe considerar los deseos de ella y el bien de ambos El bien de la mujer es el bien de su marido, pues son una sola carne

«Amad a vuestras mujeres, como Cristo amo a la iglesia » ¿Como amo Jesus a la iglesia? No era porque los seres humanos son muy responsables, buenos y obedientes En efecto, no nos amo porque hubiera algo amable en nosotros, nos amo porque el es amor Asi debe ser el amor del marido Debe amar a su esposa a pesar de sus imperfecciones y debilidades

Asimismo, Cristo amo a la iglesia sacrificialmente «Se entrego a si mismo por ella» Estuvo dispuesto a ceder sus derechos y dar lo que le era mas precioso su vida misma, por la iglesia Al igual que Cristo, el marido debe entregarse a si mismo por su esposa

Puede ser que tenga que sacrificar algunos amigos, su tiempo, sus placeres, sus ambiciones y a si mismo Nada debe tener prioridad sobre la responsabilidad de suplir las necesidades de su mujer Y no hay sustituto para la entrega de si mismo Muchas mujeres infelices confiesan que sus esposos estan dispuestos a darles todo, salvo a si mismos Las cosas materiales no pueden sustituir el amor del marido [4]

¿Como puede tener el marido ese amor para con su esposa? El amor humano no basta, se necesita el amor divino En la medida en que el esposo se sujeta a Cristo, se hace digno de ser cabeza de la esposa Entonces, la gracia divina podra saturar su vida y capacitarlo para amarla como a si mismo

Muchas personas ponen en tela de juicio el concepto cristiano del matrimonio y el papel de la mujer en el hogar Dicen que es anticuado y abogan por los derechos femeninos Sin embargo, tal actitud ha producido una cosecha de infelicidad y de problemas matrimoniales Al despojar al padre de su autoridad, hay un aumento notable de la delincuencia juvenil, la rebelion y los divorcios Es el plan de Dios que el hombre sea la cabeza de la familia Si no acepta su responsabilidad y permite que su mujer domine, pronto sus hijos lo sabran y no lo respetaran, y aun su señora no lo respetara tampoco El resultado es funesto para todos

2 **El concepto cristiano del sexo** Se encuentran tres ideas referentes al sexo a) Es el tema de chistes verdes, un fin en si mismo, un placer para ser explotado dentro o fuera del matrimonio En el ultimo caso, las personas involucradas tienen supuestamente el derecho de evitar la responsabilidad de sus actos b) Es algo sucio pero permisible en el matrimonio para perpetuar la raza humana c) Es una parte del plan divino, algo bueno y sagrado, reservado para la relacion matrimonial Este ultimo concepto es el cristiano

Dios mismo creo el sexo, haciendo a los seres humanos varon y mujer Establecio el matrimonio presentando a Eva a Adan y mandandoles que fructificaran y llenaran la tierra Hizo todo esto antes de que la primera pareja cayera El sexo, incluso toda la atraccion que existe entre el varon y la mujer, tiene el noble proposito de unir a dos personas de sexos opuestos para formar una pareja, y asi, un hogar Es el cemento que liga el uno al otro para ser «una sola carne», luego, es el medio para traer vida humana al mundo Por lo tanto, cualquier otro uso del sexo es extraviarse de su proposito, y pecar contra Dios y contra la familia Tim LaHaye, consejero y escritor evangelico, lo llama acertadamente «el acto del matrimonio» Es un don divino que recompensa a las dos personas por hacer el sacrificio de adaptarse la una a la otra, y por negarse a si mismas a fin de ministrar una a la necesidad de la otra

Para los animales, el emparejamiento temporal es algo meramente biologico, como expresion de su instinto reproductor, es algo tan mecanico como ingerir alimento o eliminar derechos Pero el hombre es mucho mas que animal, es tambien espiritual, y su naturaleza es compleja Cuando una persona se relaciona con Dios, hasta las funciones biologicas mas fundamentales reciben nuevo significado y valor Por ejemplo, el comer puede tener significado social (Apocalipsis 3 20) y la funcion del sexo tiene significado sicologico, social y espiritual La Biblia considera que el sexo es una funcion de la personalidad con el fin de cumplir un proposito espiritual Llega a ser una expresion simbolica de otros valores ademas de la funcion biologica Expresa que dos personas desean compartir completamente su vida, la una con la otra, en una union

perdurable Es un símbolo de que se es «una sola carne» en todo aspecto Es el acto más íntimo posible entre dos personas, un acto en que la una se entrega a la otra y así expresa su amor y confianza

Fuera del contexto del amor mutuo y del compromiso matrimonial, el sexo pierde su valor Hamilton comenta que uno de los males del sexo ilícito es que se disfraza de intimidad, cuando en realidad está lejos de serlo Se piensa que tal intimidad física es la intimidad emocional Por lo tanto, esos encuentros sexuales quedan vacíos, se usa el más dramático medio físico para simbolizar una relación que no existe Aun en el matrimonio, cuando la intimidad emocional no existe, la expresión física no solamente está hueca, sino que también carece de autenticidad Una señora lo expresó así «Nuestros problemas me hacen sentir como una prostituta, doy sexo sin amar» [5]

La Biblia enseña claramente «Honroso sea en todos el matrimonio, y el lecho sin mancilla» (Hebreos 13 4) No se encuentra en las Sagradas Escrituras la idea de que el único uso legítimo y satisfactorio de la facultad sexual sea con miras a procrear hijos El apóstol Pablo dice «El marido cumpla con la mujer el deber conyugal, y asimismo la mujer con el marido La mujer no tiene potestad sobre su propio cuerpo, sino el marido, ni tampoco tiene el marido potestad sobre su propio cuerpo, sino la mujer No os neguéis el uno al otro, a no ser por algún tiempo de mutuo consentimiento, para ocuparos sosegadamente en la oración, y volved a juntaros en uno, para que no os tiente Satanás a causa de vuestra incontinencia» (1 Corintios 7 3-5) Los esposos y esposas deben cumplir con sus mutuas obligaciones, y si dejan de practicarlas por algún tiempo, no deben considerarlo como algo meritorio, deben hacerlo de mutuo consentimiento y por alguna razón práctica, tal como un período de oración especial. La mujer que se niega a su marido no solamente lo defrauda, sino también lo expone a la tentacion de buscar satisfaccion con otra mujer Además, el continuo rechazo sexual de parte de la esposa es algo que hiere profundamente el ego masculino El marido se siente indigno e inferior. En muchos casos se produce un fuerte resentimiento contra su cónyuge La mujer sabia, que realmente ama a su marido, cooperara entregándose a él con cariño y gozo

La Biblia presenta un concepto claro de la relación matrimonial Le toca al consejero aplicar las verdades generales de la Palabra divina a las situaciones que se presentan en la vida de sus feligreses

3 **Consejería a los adolescentes respecto a relaciones heterosexuales, romance y matrimonio** Al principio de la adolescencia, las relaciones amistosas son mayormente con personas del mismo sexo Más adelante se desarrolla el interés en el sexo opuesto No es prudente que a una temprana edad las parejas salgan solas Sus instintos sexuales están comenzando a cobrar fuerza, y cuando los jóvenes se encuentran solos, a veces se besan y se acarician el uno al otro excesivamente La influencia de la televisión, las revistas y la propaganda que presentan el libertinaje sexual como algo deseable, también los lleva a ideas muy torcidas sobre como comportarse Los dos solos pueden llegar a una situación en que no sean capaces de controlar sus pasiones Tal comportamiento conduce a menudo a embarazos y casamientos durante su tierna juventud, de los cuales alrededor de la mitad terminan en separaciones [6]

A los padres les atañe instruir a sus hijos y encaminarlos bien para que no caigan en tentación Los adolescentes necesitan orientación referente a tratar con miembros

del sexo opuesto y a actuar en situaciones sociales Sin embargo, hay padres que no cumplen con su responsabilidad, a veces los jovenes tienen verguenza de preguntarles acerca de tales cosas, o si lo hacen, los padres, desconcertados, se retiran a menudo a la seguridad de dar respuestas comodas, y dejan a los jovenes en la ignorancia Los padres deben prepararse para ayudar a sus hijos Si carecen de informacion, deben obtenerla leyendo libros cristianos sobre el tema o hablando con personas que sepan de la materia

Lo ideal es que el niño aprenda acerca de la reproduccion hablando con sus padres Sus preguntas y dudas referentes al sexo deben ser respondidas con sinceridad y naturalidad El niño tiene que sentirse apoyado moralmente por sus padres para no necesitar buscar la comprension y la ayuda de algun amigo, que probablemente sea tan ignorante del sano concepto del sexo como el La educacion sexual debe ser una iluminacion gradual que comience durante el tercer y cuarto año de vida, y alcance su culminacion poco antes de la pubertad

La iglesia no debe esquivar su responsabilidad de enseñar a los adolescentes y jovenes en asuntos tan importantes para su vida espiritual y su futura felicidad Los lideres espirituales, o personas preparadas para enseñar sobre las relaciones entre los sexos opuestos, pueden dar clases sobre temas tales como «¿Que debe hacer la pareja cuando esta sola?», «El significado del amor y del sexo», «Los factores a considerar al elegir al futuro, conyuge», y «El periodo del noviazgo» Naturalmente, se elige el tema segun la edad del grupo, y en ciertas clases es aconsejable separar los sexos, a fin de que el consejero tenga mas libertad para hablar francamente tocante a detalles intimos

¿Como debemos impartir informacion referente al sexo? Debe ser presentada desde el punto de vista cristiano y con el proposito de inculcar principios morales y espirituales Un redactor de una revista evangelica traza algunas lineas sobre el metodo de educacion sexual que podemos adoptar

> No es necesario ni se debe enseñar lo relativo al sexo aisladamente La enseñanza debe relacionarse con toda la esfera completa del amor, el noviazgo, el matrimonio, la familia, y la sociedad, el sexo debe ser tratado como una parte de ese conjunto global Por otra parte, a los niños solo deben enseñarseles las realidades de la vida cuando tengan suficiente edad y madurez para aceptarlas, sin daños sicologicos ni verguenzas indebidas Aun en el caso de los adolescentes, no es necesario proporcionarles una informacion detallada acerca de los aspectos de la relacion sexual Algunas cosas pueden esperar hasta despues que hayan terminado los estudios secundarios y se esten acercando al matrimonio [7]

Antes de iniciar algunas clases sobre el sexo, el noviazgo y el matrimonio, el lider espiritual debe explicarles su proposito a los padres y debe conseguir su permiso Aunque parezca increible, todavia hay padres que no quieren que sus hijos sepan la realidad referente a las cosas intimas, y es necesario convencerlos de la necesidad de permitir que sus hijos asistan a las clases El consejero puede asimismo instruir en grupo a los padres sobre como enseñarles a sus hijos respecto al comportamiento con relacion al sexo opuesto, sobre el sexo mismo y sobre el noviazgo y el matrimonio

Puesto que no es prudente que a una temprana edad los adolescentes formen parejas y salgan solos, conviene que la iglesia proporcione actividades de recreo en las que los jovencitos puedan aprender a relacionarse sanamente con el sexo opuesto

4 **Eleccion del futuro conyuge** Un factor importantisimo para lograr la armonia matrimonial es elegir sabiamente al futuro conyuge Un refran ingles dice «Mas vale una onza de prevision que una libra de medicina» Naturalmente, el creyente buscara la voluntad de Dios en el asunto, pero si sabe los elementos que deben ser considerados cuando elija, podra reconocer mejor la direccion divina

Conviene que el pastor-consejero dicte clases de instruccion a los jovenes que no han elegido todavia a sus futuros consortes Sabra que la hora de enseñarles es antes de que se enamoren, pues el amor es ciego, los jovenes no estaran dispuestos a recibir consejos al llegar a esta etapa Y despues de casarse, no podran escaparse de las consecuencias de su decision Algunos le diran al pastor «¿Por que no nos aconsejo a tiempo? Habriamos evitado una gran equivocacion»

Los estudios sobre matrimonios felices señalan ciertos requisitos que se encuentran en dichas uniones

a) Los jovenes deben tener motivos dignos para casarse Algunos de los motivos insuficientes son

- Compadecerse el uno del otro
- Escaparse de la soledad
- Casarse para no ser diferente de sus compañeros
- Demostrar a su expretendiente, el cual lo dejo, que es capaz de atraer a otra persona
- Escaparse de un hogar infeliz o de otra situacion desagradable
- Casarse con una persona muy parecida a un pariente allegado
- Experimentar la vida conyugal, y si no resulta bien, disolver la union

El amor que se desarrolla de tales motivos carece de profundidad y no servira de fundamento para una union armoniosa y permanente Proviene de deseos egoistas, pues la persona piensa mayormente en satisfacer sus propias necesidades El verdadero amor piensa en el bien de la otra persona, desea compartir su vida con ella y hacerla feliz Considera la union como algo permanente e inviolable

b) El (la) joven encontrara ciertas caracteristicas en la persona que podra llegar a ser buen conyuge

- Sera alguien que sea creyente y mas o menos de la misma doctrina, para que no haya conflicto tocante a la iglesia a la cual asistir Los casamientos mixtos acarrean muchos males ¿Como puede una mujer que busca lo terrenal, ser ayuda idonea para un hombre cuya mirada esta puesta en las cosas de arriba? En este «yugo desigual» el creyente no puede participar de los mismos placeres que su conyuge Estas dos personas vivirian en mundos distintos con un abismo entre si Tambien debe ser una persona que tenga la misma consagracion al Señor
- Sera alguien a quien pueda respetar y admirar No basta la atraccion fisica mutua

- Sera alguien con el cual se sienta comodo y se complazcan en estar juntos Si ambos jovenes no pueden conversar bien entre si y se divierten solamente cuando estan uno en los brazos del otro, es muy improbable que lleven una vida feliz en el futuro El compañerismo es mucho mas importante y duradero en el matrimonio que la atraccion fisica
- Sera alguien con ideales parecidos Si uno tiene ideales muy nobles y el otro no, habra choques casi irreconciliables entre los dos Por ejemplo, deben tener la misma actitud hacia el trato con otros, los modales, la manera de comportarse, los valores de la vida, el dinero, el sexo y la etica en los negocios
- Sera alguien con afinidad de gustos Por ejemplo, a la chica de ciudad probablemente no le gustaria la vida del campo Es ideal si a los dos les gustan las mismas actividades, las mismas recreaciones y la misma indole de personas como amigos
- Sera alguien de mas o menos la misma edad Si hay diferencia de edades, casi siempre lo preferible es que el hombre sea el mayor A veces, algunos hombres se casan con mujeres que son mayores que ellos, pues inconscientemente desean que su consorte sea una madre para ellos, o una mujer se casa con un hombre de muchos años mas que ella, pues quiere tener a alguien que tome el lugar que antes tenia su padre En pocos de estos casos hay verdadera felicidad
- Sera alguien cuyos padres sean aceptables como parte de la familia Clyde Narramore observa que cuando uno se casa, llega a formar parte de tres familias la familia de sus padres, la familia de su conyuge, y la nueva familia que establecen los esposos [8] Si no le gustan los parientes de la otra persona, y piensa que no se llevaria bien con ellos, debe recapacitar en cuanto a formar una union con dicha persona Las actitudes de su familia, el nivel cultural, los valores, la religion, los intereses, todos estos aspectos de la familia se reflejan en el caracter de la persona Tambien conviene que los padres de ambos jovenes aprueben el matrimonio Los padres conocen a sus hijos y pueden ver mejor que ellos los factores que producen armonia o falta de armonia en el hogar

5 **El noviazgo** Las personas que piensan seriamente en el matrimonio, se comprometen La preparacion emocional, espiritual y sexual para el matrimonio es importante Sin embargo, la preparacion sera incompleta a no ser que se conozcan bien el uno al otro Cuanto mas se conozcan, tanta mas probabilidad habra de que tengan un matrimonio armonioso Las estadisticas demuestran claramente que las parejas que se casan despues de conocerse por largo tiempo, son mas felices y tienen menos problemas que las parejas que se casan impulsivamente

El noviazgo es un periodo en el que los dos pueden poner a prueba su amor ¿Es mera atraccion fisica y superficial, o es amor verdadero? Una de las caracteristicas del amor autentico en el pretendiente es el deseo de darse a si mismo por la mujer querida ¿Estan dispuestos los dos a hacer cualquier sacrificio el uno por el otro? La pareja que tiene muchos conflictos en su noviazgo no esta lista para casarse

El noviazgo es el periodo en el que las dos personas pueden charlar acerca de sus ideas, valores y metas Aprenderan a ajustarse el uno al otro Se comprenderan mutua-

mente y se acostumbrarán a ceder algo en sus puntos de vista, para acordar en asuntos de importancia Hablarán francamente y harán planes en cuanto a formar su hogar, elegir amigos, conseguir las cosas de su futura casa, manejar el dinero y tener hijos Tal vez sea necesario esperar un año o mas, hasta que adquieran un lugar para vivir y compren los artefactos necesarios para su casa, o esten en condiciones financieras para comenzar la vida conyugal No conviene comenzar la vida matrimonial con agudas tensiones por falta de dinero, ya que hay muchos ajustes que hacer sin añadir lo innecesario

Muchos jóvenes piensan que hacerse novios es conseguir una «licencia para acariciarse» No se dan cuenta de que uno puede divertirse y disfrutar de compañerismo sin necesidad de acariciar a su compañera No conviene que se apuren demasiado en el plano físico Desgraciadamente algunas parejas comprometidas pasan tanto tiempo intercambiando caricias y besándose, que no aprovechan la oportunidad de conocerse bien el uno al otro El juego de caricias despierta un apetito siempre creciente y puede provocar gran infelicidad si se practica sin control Las caricias estimulan las pasiones de tal modo que, o producen gran frustración si la pareja resiste la tentación de tener relaciones sexuales, o desembocan en el acto sexual

Algunos piensan «Estamos comprometidos y nos pertenecemos uno al otro ¿por qué esperar?» Deben recordar que Dios ha mandado que el sexo sea algo reservado solamente para las personas casadas El control de los impulsos sexuales antes del matrimonio es para nuestro bien, y conduce a mejores relaciones sexuales y de otros tipos dentro del matrimonio Dios sabe que si las personas han de disfrutar plenamente de la relacion sexual, necesitan la seguridad de que la una pertenece a la otra mediante el pacto permanente del matrimonio También las relaciones premaritales despojan a la pareja de algo que debe disfrutar como una experiencia nueva después de casarse, manchan su conciencia y son actos pecaminosos a la vista de Dios Cuantos enlaces matrimoniales han sido contraidos prematuramente, pues la joven ya esperaba familia En vez de ser un suceso de supremo gozo, es una ocasion en la que los novios se sienten culpables y obligados a cambiar sus votos En contraste, cuán feliz es la pareja que se casa con conciencia limpia y en el tiempo propicio

Notas

1 Kyle M Yates, «Genesis» en *The Wycliffe Bible commentary* (Charles F Pfieffer y Everett F Harrison, redactores), 1972, p 5
2 Pablo Hoff, *El pentateuco*, 1978, pp 27,28
3 James D Hamilton, *Harmony in the home*, 1971, pp 87,88
4 Dwight H Small, *Design for the Christian marriage*, 1971, pp 87,88
5 Hamilton, *Harmony in the home, op cit* , p 78
6 Collins, *Hombre en transicion, op cit* , p 89
7 Citado en Collins, *Hombre en transicion, op cit* , p 98
8 Clyde M Narramore, *Life and love, a Christian view of sex*, 1956, p 64

Capítulo 8

FACTORES QUE CONDUCEN A LA ARMONÍA MATRIMONIAL

¿Por que hay tantos matrimonios que terminan en separación o que siguen con un perpetuo conflicto entre los esposos? La respuesta se halla en parte en el hecho de que muchos de los jovenes que se casan, no están preparados para vivir la vida conyugal Algunos no eligen bien a su conyuge y otros piensan que el requisito principal para unirse y vivir siempre felices, es estar enamorados Dicen «Si nos queremos el uno al otro, todo lo podremos arreglar» Aunque los sentimientos son indiscutiblemente importantes, no bastan por si solos

El matrimonio es la relacion mas compleja de todas las relaciones humanas Hay factores que producen armonia matrimonial, y es importante que el pastor-consejero los conozca, tanto para aconsejar a parejas que estan en dificultades matrimoniales, como para asesorar a parejas que planean casarse Los factores mas importantes son los siguientes

1 **Mantenimiento y cultivo del respeto mutuo** El respeto mutuo entre esposos es tan importante como el amor romantico Es posible querer a una persona sin respetarla mayormente Una señorita observaba «Estoy locamente enamorada de Luis, pero no lo respeto mucho» Si un joven no admira al otro, no deben casarse No se puede querer por largo tiempo a alguien que no infunda respeto

Hay casos en que el respeto mutuo que siente la pareja en los primeros años de matrimonio disminuye paulatinamente Los consortes dan por sentado que su conyuge los acepta no importa cual sea su comportamiento Dejan de practicar buenos modales en la casa, descuidan su apariencia cuando estan solos y no respetan las opiniones del otro

Lo peor es cuando uno se siente superior y menosprecia en algo al otro En el caso en que la señora continuamente señala que su marido es inferior, inadecuado e indigno de respeto, el esposo tiende a reaccionar muy mal puede buscar ocasiones para humillarla, puede dejar de comunicarse con ella o cobrar venganza buscando a una mujer que lo quiera Para que su esposa sepa que la otra mujer lo quiere, deja deliberadamente pistas de sus aventuras manchas de lapiz labial en su pañuelo o una carta de amor a su amante en el bolsillo de su chaqueta En cambio, la mujer continuamente humillada por su marido puede llegar a ser indiferente sexualmente, o aun frigida Muchas veces se siente indigna, inutil, y pierde interes en la vida, otras esposas manifiestan su deseo de ser amadas dando cariño exagerado a sus hijos

¿Como puede el uno mantener el respeto del otro? Se dice que «el respeto se gana y no se impone» Cada consorte debe esforzarse en cumplir su papel en la familia La esposa debe mantener el aseo de la casa, preparar bien la comida y cuidar bien de los hijos El marido debe esforzarse para satisfacer las necesidades del hogar, tomar su autoridad como cabeza de familia y participar en las actividades de recreacion

Tambien se mantiene el respeto matrimonial tratandose el uno al otro con cortesia, consideracion y cariño No cuesta nada decir «Muchas gracias, mi amor», y produce buenos resultados Tambien deben ser comprensivos especialmente cuando uno no se siente bien o esta desanimado Sobre todo, deben expresarse su admiracion el uno al otro, y asi el otro respondera positivamente Un conferencista anuncio su tema asi «¿Como puede el marido conseguir que su esposa lo trate como si fuera un rey?» En su discurso, contesto la pregunta diciendo «Tratandola a ella como si fuera una reina»

Una cosa que quita la confianza y el respeto mutuo entre los conyuges es criticarse el uno al otro ante otras personas Es una experiencia humillante que produce resentimiento y amargura Dice Tim LaHaye

> Nunca, nunca ventile usted las faltas, debilidades o deficiencias de su consorte ante otras personas No lo critique jamas ante sus amigos o parientes Si no le gusta el comportamiento de su conyuge con respecto a algun asunto, debe compartir su actitud solo con dos personas Dios y su consorte No hay nada que haga que una persona se sienta mas menospreciada, que saber que su conyuge ha sido desleal criticandola ante personas de fuera del hogar [1]

Hay muchos otros factores que producen respeto mutuo, tales como el dominio propio, el actuar desinteresadamente y con nobleza, el ser perdonador y el llevar una vida netamente cristiana Estos seran considerados bajo otros encabezamientos

La esencia misma del respeto en el matrimonio consiste en considerar al conyuge como una persona tan digna y apreciable como uno mismo En lo profundo de su mente algunos hombres consideran a su mujer como un ser inferior Para ellos, su esposa es alguien que ministra a sus necesidades, que cuida de la casa y que cria a los niños, pero no es alguien con quien puedan compartir sus sentimientos mas intimos, sus sueños y sus planes A otros hombres les falta respeto verdadero, pues consideran en cierta medida a su mujer como alguien a quien dominar Dicen «Tienes que obedecerme, pues soy la cabeza de la familia» Exigen de su señora una abnegacion total, pero no saben darle un poco de afecto, le dan ordenes, pero no la ayudan en la esfera emocional

En cambio, la mujer puede considerar a su marido como poco mas que un medio para sustentar a la familia y disciplinar a los hijos Otras creen que su mision es reformar a su esposo, enseñarle modales y modelar su caracter Algunas señoras tratan de dominar a sus maridos, los tratan como si ellos fueran niños y ellas sus madres, los vuelven cobardes y sumisos, o resentidos y rebeldes A tales mujeres les falta respeto por sus maridos

Los conyuges deben esforzarse por respetarse el uno al otro y ser dignos de respeto en la vida matrimonial No hay factor mas importante para tener armonia en el hogar

2 **Madurez emocional** Un factor fundamental para lograr la armonia en el hogar es la madurez emocional, o sea, la capacidad de ajustarse socialmente a otros y reaccionar bien en todas las situaciones Muchos conyuges entran al matrimonio con grandes expectaciones, a veces exageradas e irreales, y quedan algo desilusionados al encontrar que el matrimonio no es todo lo que creian Algunos se esfuerzan con valentia para mejorar su relacion, y otros reaccionan mal por ser inmaduros Se comportan como

niños mimados cuando las cosas no andan a su gusto Piensan que pueden obtener sus fines reaccionando con una conducta infantil Les falta el valor para enfrentar los obstaculos y superar los problemas

Algunos sintomas de la falta de madurez son ser exigente en cuanto a la satisfaccion de sus propios deseos, no considerar los sentimientos y deseos de su conyuge, dar rienda suelta a sus sentimientos cuando las cosas andan mal o la persona no consigue lo que desea (gritar, llorar, reñir, estar de mal humor, callarse, no aceptar responsabilidades, culpar al otro, ser incumplidor u obstinado, depender excesivamente de sus padres, y no ceder en los asuntos en que hay diferencias de opinion)

El matrimonio es la mas intima de todas las relaciones humanas y la que exige lo maximo de las dos personas Los consortes deben aprender a expresar sus emociones de una manera constructiva y a resolver sus diferencias pacificamente Tienen que controlar sus sentimientos de susceptibilidad, dominar sus impulsos y refrenar su egoismo Si no lo hacen, habra conflictos continuos e infelicidad

Clyde Narramore define la madurez necesaria para el matrimonio como la capacidad de «llevarse bien consigo mismo y con otros» Observa que la persona suficientemente madura como para casarse tiene ciertas caracteristicas

- Hace frente a la vida con realismo
- Acepta las situaciones tal como son
- Es capaz de tomar decisiones
- Coopera bien con otros
- Es capaz de amar a alguien ademas de si mismo
- Acepta bien las frustraciones y los contratiempos [2]

Podemos agregar que sabe perdonar y pedir perdon

La raiz de la inmadurez es el egoismo, la persona se preocupa solamente por si misma y por satisfacer sus propias necesidades Pero tal actitud es contraproducente Las personas se casan para satisfacer necesidades tales como las de compañia, afecto, seguridad y sexo La felicidad matrimonial depende de la satisfaccion mutua de las necesidades Si uno defrauda al otro, tambien sera defraudado, si uno hace feliz al otro, el otro le respondera haciendolo feliz a su vez Se cumple en el matrimonio el principio biblico «Dad, y se os dara El que saciare, el tambien sera saciado» (Lucas 6 38, Proverbios 11 25) Lo ideal del matrimonio es darse el uno al otro El escritor inspirado añade otras dimensiones «Someteos unos a otros en el temor de Dios El que ama a su mujer, a si mismo se ama» (Efesios 5 21, 28) «Perdonandoos unos a otros, como Dios tambien os perdono a vosotros en Cristo No se ponga el sol sobre vuestro enojo» (Efesios 4 32,26)

¿Como se puede vencer el egoismo? El primer paso es someterse a Cristo y a la Palabra de Dios Es poco probable que el creyente pueda someterse a otro, si primero no se ha sometido a Dios En segundo lugar, debe reconocer que el egoismo es pecado, quizas uno de los mas dañinos que uno pueda cometer Mientras que uno no reconoce su egoismo o da excusas por el, no trata con el ni lo vence Tiene que reconocerlo y confesarlo a Dios (1 Juan 1 9), luego debe pedir sinceramente que Dios lo quite y debe hacer todo esfuerzo para comportarse desinteresadamente En tercer lugar, la persona

debe confesarle sus actos de egoismo a su conyuge y pedirle perdon por cada ofensa (Santiago 5 16) LaHaye comenta

> Arregle el daño causado por su egoismo Pida perdon a cualquier persona a la cual haya manifestado su falta de madurez o egoismo, no importa si lo merece o no Y hallara que cada vez sera mas facil evitar la conducta egoista Se aprende pronto que no conviene ser egoista, pues es menos penoso dejar de comportarse egoistamente que tener que pedir perdon por su egoismo, diciendo «No tuve razon ¿Me perdonas?»[3]

3 **Comprension de las diferencias que hay entre los dos sexos** Surgen problemas en el hogar cuando los consortes no se dan cuenta de que cada uno es sicologicamente distinto al otro, pues en tal caso no se comprenden bien el uno al otro Las diferencias fisicas son bien conocidas, como por ejemplo el hecho de que las chicas maduran mas pronto que los muchachos de la misma edad, y la vida de la mujer se prolonga mas que la del hombre Es obvia la diferencia entre sus respectivas anatomias Sin embargo, las diferencias sicologicas entre los dos sexos son algo mas grande y menos conocido Consideremos algunas generalizaciones que se pueden aplicar a la mayoria de la gente [4]

a) Los hombres tienden a pensar logicamente, casi friamente, con el intelecto, la mujer tiende a pensar con su corazon, es decir, esta influida por sus emociones Las decisiones de ella dependen mucho de como se sienta acerca del asunto, el hombre tiende mas a pensar en los argumentos racionales Tal vez esto sea consecuencia de que la intuicion femenina esta mas desarrollada que la del varon

b) El hombre se ocupa mas de sus actividades fuera del hogar y en el mundo externo, que de sus sentimientos La mujer se contenta mas en sus propios sentimientos y es menos objetiva en su punto de vista

c) Los hombres tienden a tomar en cuenta principios y a generalizar sus conocimientos, las mujeres consideran mas los detalles o particularidades Por ejemplo, un hombre estudiara las lineas generales de la politica de un candidato para la presidencia, su señora indagara acerca de su actitud referente al programa educacional o referente a su familia El hombre ve el panorama y la mujer los pormenores

d) Los hombres tienden a hablar acerca de cosas practicas su empleo, sus planes para el futuro y los asuntos financieros No les gusta hablar mucho, por regla general, con respecto a otras personas y relaciones humanas En contraste, la mujer prefiere hablar sobre sus sentimientos, sus relaciones intimas con los demas, sus problemas y los asuntos de los miembros de su familia Capta con mas facilidad la actitud de otros y tiende a chismear mas que su marido

e) Los hombres, hasta cierto punto, desean intimidad emocional, pero a la vez la temen y hasta la evitan El sexo bello necesita recibir con frecuencia expresiones de cariño y amor Para el varon es dificil hablar acerca de sus sentimientos, es menos capaz que la mujer de entender y de expresar una emocion, de modo que tiende a retirarse de los encuentros emocionales La mujer anhela intimidad emocional y se siente insegura frente a la incapacidad de su marido para comunicar verbalmente la profundidad de sus sentimientos Quiere escuchar a cada momento las palabras «Te quiero,

mi amor», y ser abrazada y besada, el hombre, por regla general, se siente incomodo hablando de su amor y actuando romanticamente Muchos hombres piensan que basta con suplir las necesidades materiales de su esposa y ser fieles en su relacion matrimonial No saben darse a si mismos a su esposa

f) El varon necesita tener exito, la mujer necesita seguridad El hombre tiende a identificarse con su trabajo, el cual llega a ser la expresion de su personalidad, y se evalua a si mismo por ello Por ejemplo, el constructor esta absorto en sus proyectos Si tiene exito, siente su valor personal, pero si las cosas de su trabajo andan mal, tiende a sentirse desalentado, hasta considerarse de poco valor en ciertos casos El hogar de la mujer muchas veces llega a ser una extension de su personalidad, y ella se evalua a si misma por la medida de aprecio que le demuestran los miembros de su familia Tambien recibe gran satisfaccion sirviendo a su marido y a sus hijos Encuentra su exito en el bien y el exito de ellos Para el hombre el hogar es solamente una parte de su vida, para la esposa es toda su vida

g) La reaccion ante lo sexual difiere segun el sexo El hombre tiende a considerar el acto del matrimonio como un medio de satisfacer su instinto sexual, la esposa tiende a considerarlo como algo que es inseparable del amor romantico Alguien ha dicho que el hombre da cariño para recibir sexo, y la mujer da sexo para recibir cariño Aunque es una exageracion, tiene un elemento de verdad Se estimula el ardor sexual del hombre mirando el cuerpo desnudo de su esposa, la vista del cuerpo masculino no produce efecto alguno en la mujer, su deseo se despierta escuchando palabras amorosas, recibiendo besos y caricias de su marido

El deseo sexual del hombre se estimula de forma rapida, la mujer necesita tiempo para excitarse Se explica esto notando que al hombre le toca iniciar el proceso, la mujer permanece pasiva y responde a su marido El esposo sabio tendra paciencia, y preparara bien a su esposa para el acto del matrimonio a fin de que ella experimente satisfaccion, actuara con suavidad y con ternura pensando en los sentimientos de ella

Se dara cuenta de que la preparacion de su señora no comienza cuando se acuestan en la cama Las expresiones de cariño y comprension durante la semana son mucho mas importantes que las caricias en la noche Para la mujer, el acto del matrimonio consiste en responder al cariño de su esposo, es la expresion del amor mutuo La falta de aprecio, la critica y los roces emocionales en el hogar apagan el deseo sexual en la mujer

A veces el hombre tambien reacciona sexualmente a problemas emocionales Si la mujer es dominante o tiende a ser masculina en su actitud, su marido puede llegar a ser impotente Si el hombre siente hostilidad hacia su esposa, puede ser que tenga una eyaculacion prematura en el acto matrimonial, pues inconscientemente procura castigarla Por regla general, la inadaptacion sexual entre una pareja es un sintoma de no haberse adaptado bien en las otras relaciones matrimoniales

Aunque pueden existir grandes diferencias entre los conyuges en cuanto a sus deseos, actitudes, capacidades sexuales, puntos de vista y manera de actuar en el diario vivir, pueden adaptarse el uno al otro y tener la disposicion para hacer los sacrificios necesarios para llevarse bien Sobre todo, si estan unidos por su comun amor a Dios, en un amor desinteresado entre si, las perspectivas para disfrutar de la felicidad conyugal son muy buenas

4 **Comunicacion** No es de extrañarse si hay roces entre los conyuges Por regla general, hay desacuerdos en todo matrimonio, pues es una union de dos personas distintas con diferentes fondos e ideas Sus roces no seran graves si pueden comunicarse el uno con el otro de manera positiva, pero si se comunican airadamente o dejan de comunicarse entre si habra problemas cada vez mas serios Los desacuerdos no resueltos tienden a volverse mas irritantes y profundos Las pequeneces que molestan la fatiga, una critica, una negligencia, el desaseo en la casa, un gasto innecesario, pueden ser causas potenciales de conflicto Sin embargo, si las personas ventilan sus desacuerdos abiertamente con el objeto de resolverlos de una manera madura, es muy probable que puedan llegar a librarse de esos sentimientos negativos

Por ejemplo, una señora respondio con calma a una observacion aspera de su marido «Tus palabras me hieren, querido» El esposo, quedo un poco asombrado y le pidio perdon Si ella se hubiera callado o hubiera fingido que no estaba ofendida, es probable que hubiera guardado resentimiento en su corazon Le comunico sus sentimientos, pero lo hizo de una manera positiva que no condujo a un intercambio violento de palabras Muchas parejas no saben conversar acerca de sus problemas y esto se traduce en tensiones innecesarias

¿Por que muchos conyuges no se comunican el uno con el otro cuando surge algo que les molesta? Por regla general, es porque temen que la otra persona reaccione mal

Hay varias maneras de responder a la queja de su consorte

a) Enojarse, defenderse vigorosamente y, tal vez, señalarle sus faltas Nadie quiere ser confrontado con sus deficiencias, pues es un golpe a su «yo» Sin embargo, el intento de negar que existen o de dar excusas, es tan inutil como poner una alfombra sobre la basura en el piso de la sala de estar Puede resultar en una riña, o si no, su conyuge probablemente se sentira dolido por su actitud y aumentara la tension La persona que reaccione fuertemente a las quejas de su consorte, estara edificando una muralla que tarde o temprano los separara emocionalmente

b) Desoir la queja y seguir como de costumbre En vez de resolver la situacion, puede llevar a la persona ofendida a la exasperacion Una mujer que se habia separado de su marido, decia «Nunca me escucho»

c) Sentirse ofendido y limitarse a permanecer callado por largo tiempo Es una actitud sumamente cruel Se dice que «los palos y piedras rompen los huesos, pero el silencio, quebranta el corazon»

El silencio prolongado manifiesta colera vengativa y falta de respeto hacia la otra persona Es el ultimo paso para aislarse de su consorte Por regla general, quita el amor que queda en el corazon Ademas, la persona que recurre a esta estratagema daña su propia salud emocional y probablemente sufrira efectos fisicos tales como ulceras

d) Evitar una confrontacion a todo costo, pero guardar resentimiento en su corazon Tampoco es la solucion, pues solamente se traslada la tension de un consorte al otro

e) Escuchar lo que dice su conyuge y dialogar objetivamente acerca del remedio de la falta Al igual que es doloroso limpiar una llaga, cuesta reconocer las faltas, pero aporta grandes beneficios se gana el respeto de la otra persona y se mantiene la armonia Si un miembro de la pareja escucha con comprension las quejas del otro, es muy

probable que el otro tambien este dispuesto a escuchar las quejas de este Asi uno pone el ejemplo al otro y ambos se esfuerzan en quitar las cosas que causan tension y resentimientos

El problema de muchas parejas es que un conyuge no interpreta bien lo que dice el otro y reacciona mal Por ejemplo, la señora exclama «Estoy cansada de tu sarcasmo ¿Por que no me tratas como a un ser humano?» O el marido se queja «Todo el dia trabajo duramente Y cuando regreso a la casa, siempre tengo que disciplinar a nuestros hijos» En ambos casos, quieren decir «Ayudame, por favor», pero el consorte reacciona por regla general como si fuera rechazado o atacado cruelmente Es necesario captar el mensaje que hay detras de las palabras o de los gestos

Oscar Feucht, lider y escritor evangelico, aconseja en cuanto a la resolucion de los desacuerdos matrimoniales

> El esposo y la esposa deben encontrar una manera de eliminar los roces En vez de permitir que cada riña perjudique cada vez mas su matrimonio, deben experimentar con metodos para solucionar sus problemas hasta que encuentren uno que de buen resultado Luego deben ponerse de acuerdo sobre el proximo paso a dar hacia la solucion orar para recibir sabiduria y paciencia, concentrarse en el problema y no en el otro consorte, y procurar no dejar que aumenten las tensiones [5]

Es de tanta importancia recibir las quejas de su conyuge, como saber comunicarlas prudentemente y a tiempo Hay algunas lineas a seguir

a) Debe tener un motivo correcto El conyuge no debe abusar de su privilegio de comunicarle al otro su queja con el fin de castigarlo o desahogarse a si mismo de su frustracion respecto a otras cosas En la leccion 3 estudiamos el mecanismo de defensa que se denomina «sustitucion» Por ejemplo, esta funciona cuando una persona no tiene el valor de enfrentar a su jefe ante una injusticia, y descarga su enojo contra otra persona menos capaz de tomar represalias Asi, un conyuge a veces usa al otro como «cabeza de turco»

b) Debe pedirle a Dios que le de sabiduria y gracia para comunicarle a su consorte su falta, y para librarlo de ella A veces Dios nos muestra cosas sorprendentes cuando oramos Un marido, molesto por las deficiencias de su mujer, oro fervientemente para que el Señor la cambiara Mientras oraba, oyo la voz divina diciendole que queria librarlo a el tambien de sus propias debilidades

c) Debe elegir una hora propicia En la mayoria de los casos, temprano en la mañana no es la hora de señalar quejas, pues uno no se siente muy sereno en aquella hora Un hombre observo «En la mañana no me siento sociable hasta que he tomado una taza de cafe» Tampoco conviene ventilar quejas y resentimientos inmediatamente antes de acostarse, pues los conyuges estan cansados y si hay un intercambio de palabras, la tension resultante puede quitar el sueño Se debe elegir un momento en que el consorte se sienta bien y los dos esten a solas

d) Debe hacer caso al consejo paulino, segun una version moderna «Hablando la verdad en un espiritu de amor» (Efesios 4 15, DHH) Debe emplear palabras suaves y acompañarlas con cariño sincero La otra persona estara mas dispuesta a recibir criticas

si tambien recibe halagos y expresiones de cariño diariamente El problema de muchas parejas es que uno no le comunica sus quejas al otro cuando siente amor en su corazon, sino cuando esta irritado y se siente provocado, entonces señala todo lo que le molesta, y en un espiritu de enojo El efecto es abrumador y contraproducente Si uno comunica con amor, no chocara tanto con el otro

e) Debe tener paciencia y seguir orando en aquellas situaciones en las que su conyuge no acepte la queja o la sugerencia No conviene insistir, discutir o reprender Es mejor decirle algo una vez, y luego mantenerse tranquilo y orar Las personas que al principio rehusan reconocer su falta, a menudo recapacitan al pensar bien en el asunto

f) Debe mostrar su gratitud cuando la persona remedia su falta Sin embargo, no debe retirar su amor bajo ninguna circunstancia, aunque no la remedie El amor debe ser algo mas profundo que una recompensa a la otra persona por comportarse bien

La comunicacion es mucho mas que darse a conocer las quejas el uno al otro Es un proceso que consiste en abrirle su corazon al otro, es compartir experiencias e ideas, es la base del compañerismo Por regla general, la mujer esta en casa todo el dia y sus actividades la limitan a cuidar de la familia y de la casa Se siente aislada del mundo exterior Cuando su marido vuelve de su trabajo, ella quiere saber todo lo que le ha pasado durante el dia, sus actividades y sus planes Tambien quiere contar con el oido atento y comprensivo de su marido para que escuche sus experiencias, pruebas y logros Cuando hay amor verdadero, hay interes mutuo en las actividades, experiencias y sentimientos Uno entra emocionalmente en el mundo del otro Una mujer que busco ayuda de un consejero, describia lo contrario de esta dimension «Mi marido me escucha, pero no me escucha con el corazon»

Por desdicha, hay matrimonios que tienen una falta casi absoluta de comunicacion significativa, pues los conyuges no se abren su corazon el uno al otro, o uno de ellos no es capaz de comunicarse Mas de una mujer ha testificado «Aunque he vivido años con mi marido, todavia no lo conozco No se lo que piensa y siente» Dos personas pueden vivir bajo el mismo techo, comer a la misma mesa y dormir en la misma cama, y no obstante estar sicologicamente separadas, como si viviesen en mundos aparte Conversan, pero su comunicacion es superficial, el uno no sabe lo que siente el otro Nuestra necesidad de amar y ser amados se satisface solamente cuando nos abrimos al nivel mas profundo del otro No debemos ocultar nada a nuestro conyuge, ni siquiera nuestras debilidades, temores, desilusiones y ambiciones

¿Por que algunos consortes permanecen cerrados? Puede ser porque en su medio han aprendido a no abrirles su corazon a otros Se sienten incapaces de hacerlo Algunos conyuges no se abren porque su consorte no los escucha con comprension Ademas, muchas personas no se comunican porque tienen miedo Temen como reaccione su conyuge, temen tal vez que si hablan de cosas intimas sean despreciados o que el conocimiento de su debilidad sea usado como latigo por su conyuge en momentos de riña Tales personas se cierran para protegerse Otras personas no comunican sus pensamientos intimos porque les falta verdadero amor Han perdido interes en su consorte o se aman solamente a si mismas

5 **Acuerdo con respecto a las finanzas** La falta de dinero y los desacuerdos tocantes a la manera de gastarlo, son problemas comunes en los matrimonios infelices Surgen preguntas acerca del dinero ¿Que cosas son necesarias y que cosas son de

lujo? ¿Cuanto dinero deben gastar para la casa? ¿Para la ropa? ¿Para los viveres? ¿Cuales artefactos y muebles son indispensables para los recien casados? ¿Hasta que punto deben comprar cosas a plazos?

Por regla general, las parejas sienten mas las presiones financieras en los primeros años de su matrimonio Es preciso que los conyuges se consulten mutuamente para llegar a un acuerdo en los asuntos financieros desde el comienzo de su union Se dice que para tener exito matrimonial, se necesitan uno que gane la vida y dos que sepan gastar prudentemente lo que uno gana Si uno gasta prodigamente el dinero en cosas suyas, como ropa o cosas innecesarias, pronto habra problemas financieros y muy probablemente choques entre los dos

Conviene que la pareja haga un presupuesto y lo cumpla estrictamente Se necesita dominio propio, pero vale la pena evitar las tensiones causadas por deudas o dinero mal administrado Si uno quiere comprar algo costoso, siempre debe consultar a su consorte Si el no esta de acuerdo, conviene no comprarlo, pues el hacerlo causaria tension en la familia Muchas veces surgen problemas cuando uno de los conyuges es mezquino, o malgastador

Es la costumbre de muchas señoras seguir trabajando despues de casarse Si guardan sus entradas aparte, puede ser que lleguen a sentirse autosuficientes e independientes de su marido Conviene que pongan sus entradas en un fondo comun y que planeen juntos como gastarlo

6 **Planificación de la familia y union para criar a los hijos** Se dice que la reproduccion es un milagro en el cual Dios permite que los padres participen Tambien es un resultado natural de la union matrimonial Con el avance de la ciencia, es posible ahora controlar la natalidad, planificar la llegada de los hijos y limitar la familia a la cantidad de hijos para los cuales se puede proveer adecuadamente Algunos gobiernos consideran que es necesario enseñar el control de la natalidad para contrarrestar la explosion demografica que amenaza con sumergir a sus paises en la miseria

Entre los creyentes existen diferencias de convicciones en cuanto al control de la natalidad Algunos cristianos señalan que Dios castigo a Onan por haber vertido en tierra su simiente cuando se unio con la viuda de su hermano (Genesis 38 8-10) Sin embargo, se nota que Onan fue muerto por su egoismo No quiso que Tamar quedase embarazada por la relacion sexual, y asi diera descendencia que llevara el nombre de su difunto hermano Violo la ley del levirato de aquel entonces, la cual exigia que la viuda sin hijo varon fuera desposada por su cuñado, el primer hijo era adjudicado al difunto y recibia su nombre y su herencia asi no se extinguia el nombre del difunto (Deuteronomio 25 5-10) La Biblia dice claramente que Onan evito su deber de pariente cercano «sabiendo que la descendencia no habia de ser suya» (Genesis 38 9) La Biblia ni enseña ni prohibe el control de la natalidad

Algunos creyentes practican la planificacion familiar Muchas parejas toman medidas para no tener hijos en el primer año de su vida conyugal, pues procuran amueblar su casa y tener tiempo para ajustarse el uno al otro antes de asumir la responsabilidad de la paternidad

Un consejero describe las tensiones y la tragedia resultantes de no planificar la familia, usando un hogar como ejemplo «Hay siete hijos que llegaron uno tras otro, y el octavo esta por venir La madre teme cada embarazo, lo que produce roces entre los esposos

Ademas, las entradas son insuficientes y la casa muy pequeña para tantas personas La señora mantiene el aseo de la casa, pero el ruido inevitable de demasiada gente en un lugar tan apretado le produce tension, y las chispas de irritacion se convierten a menudo en llamas de enojo La señora se enfermo y le echa la culpa a su marido No es de extrañarse que la hija, una adolescente, se encuentre en irregularidades sexuales»

Hay mujeres que testifican que siempre temen quedarse embarazadas cada vez que tienen relaciones sexuales con su marido, y por lo tanto son algo desagradables para ella Mejor es practicar la planificacion de la familia y evitar tales tensiones y la tragedia de traer al mundo hijos no deseados

Cuando la pareja sabe que la señora esta embarazada del primer hijo, puede tener sentimientos mixtos, es decir, experimentar el gozo de esperar un hijo, pero a la vez, darse cuenta de que tendran mas responsabilidades y menos libertad En dicha condicion, muchas mujeres experimentan periodos de depresion y, por supuesto, incomodidad fisica Pero la comunicacion de sus sentimientos a su marido y la comprension de el, pueden aliviarla bastante e infundirle aliento para enfrentarse a sus dificultades Conviene que el esposo la trate con ternura especial y no reaccione cuando ella se comporta con irritacion

Otro factor que produce armonia entre conyuges es presentar un frente unido ante los hijos Uno debe apoyar al otro cuando se les manda y disciplina Su politica debe ser «Cuando uno habla es como si ambos hubieran hablado» Expondremos mas respecto a este asunto en la leccion sobre la niñez

7 **Buenas relaciones con los suegros** En la leccion anterior hemos mencionado la necesidad que tienen ambos conyuges de cultivar buenas relaciones con los suegros Son importantes y deben ser respetados y amados Es aconsejable visitarlos de vez en cuando, pero no vivir con ellos Las parejas que viven en un lugar aparte estan mas contentas y tienen menos tensiones, por regla general

Algunos suegros, con buenas intenciones, se entremeten en los asuntos de su yerno o de su nuera, no permitiendo que los recien casados tomen sus propias decisiones y vivan su vida Tambien algunos suegros toman partido en las disputas internas o hacen comparaciones adversas con ex-novios y pretendientes, y asi pueden perjudicar la armonia matrimonial En tales casos, conviene que el consejero hable con los suegros y les explique los peligros que hay en intervenir en asuntos delicados Los conyuges deben arreglar sus diferencias sin recurrir a los padres, y no deben acostumbrarse a depender de ellos Esto puede ocasionar un fuerte resentimiento contra ellos y repercutir en tensiones entre los conyuges

8 **Cultivo de intereses en comun y participacion en las mismas actividades** La vida tiene muchos aspectos y debe haber equilibrio entre el trabajo, la recreacion, la religion y las actividades sociales Si uno se dedica a trabajar sin darles lugar a las otras actividades, pronto su vida perdera todo gusto Hay que tomar tiempo para la recreacion, el culto y la vida social Es cierto que «los conyuges que disfrutan de recreacion juntos y sirven a Dios juntos, permaneceran juntos» Sin embargo, muchas veces uno tiene gustos diferentes a los del otro Por ejemplo, supongamos que el marido sea aficionado a los deportes y a su señora le guste pasear en automovil ¿Cual actividad deben adoptar? Uno debe ceder en parte al otro o encontrar otra forma de recreacion de la cual ambos puedan disfrutar La esposa prudente no exigira que su marido deje

completamente su costumbre de ir al estadio para ver las competencias deportivas, pero sí puede pedirle que la acompañe a una actividad agradable para ambos En cambio, el esposo tambien debe estar dispuesto a restringirse algo en ir al estadio y pasar algún tiempo en actividades mutuamente aceptables

LaHaye nos proporciona una ilustración de cómo una pareja que busco su consejo, solucionó un problema de esta índole A Jorge, el marido, le gustaba pasar los fines de semana cazando animales silvestres con su padre Su esposa, Elena, se había criado en un hogar en el cual faltaban la paz y la seguridad Habia soñado con escapar de ese medio ambiente, casarse y disfrutar de una vida de compañerismo y tranquilidad Naturalmente, le dolía que Jorge la dejara sola los días de la semana en que los dos podían estar juntos

Cada vez que Jorge pensaba ir con su padre al campo para cazar animales, Elena se enojaba Había un intercambio de palabras hirientes La situación empeoró cuando Elena se retiró a su caparazón protectora de silencio A veces Jorge no podía disfrutar bien de su recreación favorita, pues sabía que las cosas no andaban bien en su hogar

Guiados por el consejero, los dos reconocieron que el bien de su matrimonio valía mucho más que el «estar juntos todos los fines de semana» o «las aventuras de caza» Se pusieron de acuerdo, cada uno cediendo algo al otro Jorge disminuiría la frecuencia de sus viajes al campo y Elena se esforzaría por aceptar de buena gana esos viajes Requería dominio propio de parte de ambos y hubo algunos reveses, pero en general el convenio surtio efecto Con el transcurso del tiempo, la pareja encontró otro tipo de recreación que era agradable a ambos y así se soluciono el problema [6]

Se pueden evitar muchos roces en el matrimonio si los dos consortes están dispuestos a ceder el uno al otro Pero si uno insiste en imponer su deseo sobre el otro continuamente, habra problemas Es preciso que cada uno se dé cuenta de que tal proceder es egoísta, y de que el egoísmo es uno de los peores pecados Se necesita confesar ese pecado a Dios y buscar su ayuda para vencerlo La felicidad matrimonial brota cuando cada uno procura hacer feliz a su cónyuge y no pensar solo en sí mismo

9. **Importancia de mantener vivo su romance** En el período del cortejo y el noviazgo, las dos personas se esfuerzan en ganar el amor del otro Después de los primeros años de matrimonio, tienden a veces a disminuir sus esfuerzos románticos Dejan de darse la misma atención, consideración y cortesía de antes Pero es importante que mantengan vivo su amor romántico Es normal que el amor ardiente de los primeros años se convierta en algo mas profundo y maduro, pero es un error de parte del marido no abrazar y besar su esposa todos los días y no expresarle su cariño continuamente Es importante recordar el cumpleaños de ella y la fecha de aniversario del matrimonio, trayendo un regalo o celebrándolos de una manera especial La esposa debe hacer su parte manteniéndose atractiva y atenta a su marido Debe expresarle su admiración, halagándolo cuando logra algo, que no pierda la admiración que sentía hacia su cónyuge en el período del cortejo y el noviazgo

Pocas personas cometen adulterio porque se enamoran irresistiblemente de una tercera persona Muchas recurren a esta relacion para aliviar su aburrimiento, les falta comunicacion con su cónyuge, compañerismo, romance y las cosas que dan gusto a su vida Mas maridos que esposas se quejan de la monotonía de vivir con su consorte y se descarrían de la senda de la fidelidad matrimonial Pocos cónyuges buscan aventuras si tienen una relación satisfactoria y estimulante en su hogar

Una mujer que había cometido adulterio, explicaba «La seguridad de estar casada con Arturo me sostenía en los primeros años de nuestro matrimonio Es una persona digna de confianza, buena, constante y solícita, pero tiene falta de brillo Al principio yo pense que el podía ser entusiasta, gozoso y romantico, pero no resulto así Todo lo que hacía, lo hacía sistematicamente y como rutina, hasta nuestra relacion en la cama Yo sentía que nuestra unión estaba estancada y era aburridora Me sentía sofocada Luego vino Marcelo, un hombre incumplido y vago, pero tenía la capacidad de hacerme sentir atractiva e importante Sabía adularme y ganar mi afecto Yo era una presa facil para el Pero siempre he considerado que Arturo es el unico hombre con el cual quiero estar casada ¡Que tonta fui en caer en brazos de Marcelo!»

Un aspecto importante del romance en el matrimonio es el sexo Algunos maridos piensan solamente en satisfacer sus propios deseos y les importa poco si el acto matrimonial es o no una experiencia deleitosa para su esposa En cambio, hay esposas que se cansan del sexo despues de tener algunos hijos, prefieren no experimentarlo con frecuencia Cuando su marido comienza a comportarse amorosamente, le dicen «Estoy cansada» o «Tengo dolor de cabeza» Algunas fingen estar dormidas casi tan pronto como se acuestan Así disminuyen el amor romantico de su consorte y lo exponen a la tentacion de buscar romance y sexo en otro lado Conviene que la pareja procure ajustarse bien el uno al otro en el asunto del sexo, con el objeto de agradarse mutuamente Vale la pena hacer del acto matrimonial una parte mutuamente satisfactoria y unificadora de su relacion

10 **Union en su vida espiritual** No hay factor mas importante que el de la fe en Cristo en cuanto a hacer los ajustes entre esposos Los escritores Burgess y Cotrell en su libro *Predicting success and failure in marriage* [Pronosticando exito y fracaso en el matrimonio], señalan que en la mayoria de los casos en que los conyuges asisten fielmente a la iglesia y rinden culto a Dios juntos, los ajustes de su matrimonio resultan armoniosos

Se hizo un estudio sobre el divorcio y la reconciliacion en un centro de consejeria matrimonial el *Oklahoma City Family Clinic* Se observaron doscientas cincuenta parejas de las cuales mas o menos el cuarenta por ciento ya estaban separadas, el once por ciento estaban divorciadas, y el ventitres por ciento habian pedido el divorcio Solamente tres de esas familias habian estado asistiendo a la iglesia antes de recurrir al centro de consejeria Los consejeros los animaron a que asistieran a la iglesia, y las parejas comenzaron a asistir a los cultos Un total de doscientos veinticinco de los matrimonios, o sea, nueve de cada diez, se reconciliaron [7]

La iglesia no es una institucion perfecta, sino un establecimiento dirigido por seres humanos y al cual asisten seres imperfectos, muchos de los cuales se sienten solos y necesitados fuera de ella Traen a veces sus prejuicios y faltas a la congregacion Si uno busca una comunidad de gente perfecta, quedara desilusionado Pero si busca una comunion de personas que quieren conocer y servir a Dios, y recibir su direccion y ayuda, recibira gran fortaleza y bendicion

Muchos de los problemas familiares se solucionan poniendo a Cristo en el primer lugar en la vida Someterse a Cristo es como poner el disco sobre el plato de un tocadiscos, solo entonces tocara la musica Cuando Cristo es el centro de la vida de los dos consortes, existe la mejor posibilidad de resolver sus diferencias y llevarse bien en el hogar

La pareja debe establecer un altar familiar en su hogar desde el comienzo mismo de su unión Es una oportunidad para llevar sus peticiones al trono de la gracia y unirse a escuchar la voz de Dios, vivir para la misma causa noble y sujetarse a las enseñanzas bíblicas Todas estas cosas establecen una base sólida para vivir juntos También les señalan a los hijos que vienen, que el Señor es la cabeza de la familia

Los conyuges que viven una vida «cristocéntrica» se soportaran mutuamente sus debilidades con amor Se daran cuenta de que nadie es perfecto y se arrepentiran todos los dias No permitiran que el dia termine sin resolver sus desacuerdos (Efesios 4 26) Los resentimientos se disiparan cuando oren juntos antes de acostarse Buscaran nueva gracia para comenzar un nuevo dia Asi encontraran gozo espiritual y fortaleza para estar unidos con los lazos del amor

Hay muchos factores que contribuyen a la armonia matrimonial, y cada uno es importante Si los conyuges los toman en serio y se esfuerzan para ponerlos por obra, encontraran la felicidad matrimonial que Dios ha dispuesto que tengan

Notas

1 Tim LaHaye, *How to be happy though married*, 1968, pp 37,38
2 Narramore, *Life and love, a Christian view of sex, op cit* , p 70
3 LaHaye, *op cit* , p 105
4 Las ideas generales de los puntos a) hasta f) de esta seccion fueron tomadas de Hamilton, *Harmony in the home*, op cit , pp 39-41
5 Oscar E Feucht, *Helping families through the church*, 1960, p 197
6 Adaptado de LaHaye, *op cit* , pp 101,102
7 John Vayhinger, *Before divorce*, 1975, p 47

Capítulo 9

CONSEJERÍA PREMARITAL Y MATRIMONIAL; SEPARACIÓN

El pastor-consejero puede hacer mucho por las parejas, aconsejándolas a fin de que se cumpla el ideal bíblico sobre la más antigua institución: el matrimonio. En primer lugar, puede aconsejarlos en sus conflictos matrimoniales. La primera fase se llama consejería premarital e incluye la instrucción respecto a citas, sexo, noviazgo y matrimonio. Ya hemos considerado la consejería en grupo a los jóvenes antes de que se comprometan. Ahora, estudiaremos lo que puede hacer para aconsejar a los comprometidos y luego a los casados.

1. Entrevista preliminar antes de aconsejar a los comprometidos: Cuando una pareja comprometida viene al pastor para pedirle que oficie en su enlace matrimonial, es necesario que él determine si todo está en orden. La mayoría de los pastores evangélicos ponen en tela de juicio la ética de casar a parejas que caen en cualquiera de las siguientes categorías:

a) Uno es creyente y el otro no. En primer lugar, dicha unión violaría el mandato bíblico: «No os unáis en yugo desigual con los incrédulos» (2 Corintios 6:14). En Segundo lugar, las perspectivas para tener una unión armoniosa no son buenas mientras exista tal situación. Sin embargo, si ambos son inconversos, se considera que el pastor está libre para actuar según su propio criterio. Puede ser una oportunidad de ganarlos para Cristo.

b) Una persona tiene una creencia muy diferente a la de la otra. Aunque sean creyentes, es otro caso en el cual habrá poca posibilidad de tener armonía matrimonial, pues los cónyuges pueden tener desacuerdos en cuanto a elegir una iglesia. Lo ideal es que ambos asistan a la misma iglesia y tengan la misma doctrina.

c) Los comprometidos son menores de edad y su casamiento no es aprobado por los padres de ambos.

d) Una de las dos personas es divorciada, o las dos lo son. Muchos evangélicos creen que el Nuevo Testamento no permite un nuevo casamiento, salvo en los casos en que el exconsorte ha fallecido (Mateo 5:32; 1 Corintios 7:39). Sin embargo, hay evangélicos que interpretan la palabras de Jesús en Mateo 19:9 al decir que la persona cuyo cónyuge ha sido infiel, tiene el derecho de casarse nuevamente con otra persona.

e) Uno de los dos tiene una enfermedad mental o deficiencia mental. Si uno de ellos tiene disturbios mentales, hay pocas perspectivas de que tengan un matrimonio estable. En el caso de deficiencias mentales, los hijos pueden heredarlas. A veces es necesario que el pastor consulte a un médico o sicólogo para averiguar si es aconsejable unir a dos personas, si una muestra indicios de problemas mentales.

Muchos consejeros evangélicos piensan que no conviene obligar a una pareja a casarse en los casos en que ella ya espera familia y a uno de los dos le falta el amor y el deseo de

unirse al otro Pocos matrimonios obligados dan buen resultado, pues la mayoria termina en amargura e infidelidad La pareja necesita consejo y ayuda para decidir que hacer

Tambien hay una tendencia creciente entre los pastores evangelicos a recomendar que la pareja reciba la consejeria prematrimonial Por lo menos una denominacion, la iglesia del Nazareno, estipula en su manual ministerial que el pastor proporcione asesoramiento premarital antes de realizar una ceremonia de bodas Si la pareja no quiere ser aconsejada, el pastor queda libre de la responsabilidad de oficiar en el enlace

2 **Asesoramiento premarital** El momento oportuno de comenzar a solucionar problemas matrimoniales es antes de que surjan, o sea, en el periodo anterior a la boda Si el pastor ya ha dictado clases a los jovenes sobre el significado cristiano del matrimonio, las relaciones sociales con el sexo opuesto, las citas y el noviazgo, hay buenas perspectivas de que ellos hayan elegido bien a sus novios y tengan conceptos correctos sobre lo que es el matrimonio

El proposito general de la consejeria prematrimonial es ayudar a individuos, parejas y grupos de parejas a prepararse para el matrimonio y para edificar futuros hogares estables y felices Algunas de las metas especificas son (1) ayudar a los comprometidos a entenderse el uno al otro (2) Enseñar el concepto cristiano del matrimonio y del sexo (3) Llevarlos a un entendimiento del papel que cada conyuge ha de desempeñar (4) Señalarles los factores que producen la armonia matrimonial, incluso indicarles los problemas que pueden surgir y las actitudes que son necesarias para resolverlos

Hay dos maneras de asesorar a los comprometidos celebrar entrevistas con una pareja a la vez, o aconsejar a las parejas en grupo Si el pastor elige el primer metodo, puede tener una sesion con las dos personas, luego una sesion con la novia y otra con el novio Luego se reune con los dos Por regla general, es aconsejable celebrar una entrevista cada semana

En la primera sesion, el asesor debe averiguar como piensan los comprometidos acerca de los aspectos del matrimonio, incluso sobre el sexo, su manera de manejar las finanzas, la relacion con sus suegros, a que iglesia asistiran, donde viviran, cuantos hijos quieren tener, y si la mujer seguira trabajando despues de casarse en caso de que ya lo este haciendo

Es importante que el pastor, a traves de las conversaciones, anime a los novios a traer a la luz sus temores escondidos respecto a su compañero y hacerle frente a su personalidad En algunos casos, es sorprendente cuan poco es lo que sabe el uno acerca del otro En las sesiones descubren que es posible saber todo acerca de una persona, sin conocerla en realidad Es preciso que el uno vea al otro de manera objetiva

El consejero explicara tambien el papel que desempeña cada miembro del matrimonio, las responsabilidades y problemas potenciales Muchos pastores consideran que es mejor prestarles a los comprometidos un buen libro sobre el sexo, que explicarles en detalle cosas muy intimas *El acto matrimonial*, por Tim y Beverly LaHaye (CLIE), es un ejemplo de buena literatura sobre el tema, y esta disponible en las librerias evangelicas

Al recibir consejeria prematrimonial, algunas parejas recapacitan en cuanto a casarse, dandose cuenta de que el uno no es apropiado para el otro, o que conviene postergar el enlace hasta que lleguen a una madurez suficiente para vivir con armonia Sin embargo, la abrumadora mayoria de las parejas sigue pensando en casarse y ningun obstaculo las hace desistir de realizar su decision

El segundo metodo para aconsejar a los novios es hacerlo en grupo Las parejas pueden reunirse semanalmente cuatro veces en clases de alrededor de una hora y media Los temas deben incluir, en adicion a los que ya hemos mencionado el concepto cristiano del sexo y del matrimonio, la importancia de la luna de miel, los problemas del embarazo, los hijos, como arreglar diferencias, los factores que producen armonia matrimonial, y temas sugeridos por los asistentes El pastor puede invitar a un medico a presentar el asunto del sexo y el control de la natalidad El consejero debe dejar lugar a preguntas y discusiones en cada sesion Cuando se presentan los problemas potenciales del matrimonio, conviene no recalcar demasiado en los peligros Algunas ilustraciones tomadas de la vida del consejero mismo ayudaran mucho a hacer practicos los consejos

Algunos pastores combinan los dos metodos Primero aconsejan en grupo y luego realizan una o mas entrevistas con cada pareja La ultima sesion debe incluir los planes y preparativos para la ceremonia Hay ciertas instrucciones que el pastor debe darle a la pareja, a fin de que sepa los pormenores del enlace, y junto con su pastor pueden hacer los planes

Si el pastor guia a los novios a hablar entre si sobre los puntos de conflicto posibles, la union puede ser fortalecida considerablemente Una encuesta en la que centenares de parejas casadas fueron entrevistadas, revelo que los problemas mas comunes del matrimonio son la adaptacion sexual, el manejo de las finanzas, la eleccion de las actividades sociales y de recreacion, el llevarse bien con los suegros, las diferencias de religion y el conflicto sobre elegir a los amigos [1] Conviene que los dos novios intercambien bien sus ideas respecto a estos asuntos y lleguen a un acuerdo mutuamente satisfactorio antes de comenzar la vida conyugal

La mayoria de las parejas necesita consejos en cuanto a la luna de miel Es el periodo de transaccion entre la vida de soltero y la de matrimonio, es la oportunidad de estar solos y de acostumbrarse sicologica y fisicamente a su nueva relacion Por mas que hayan esperado su luna de miel, es probable que se sientan avergonzados al desnudarse el uno frente al otro y tener sus primeras experiencias en el lecho matrimonial A veces se producen frustraciones sexuales, pues muchos tienen ansiedades, y pocos se ajustan satisfactoriamente al principio Algunos conyuges se sienten algo desilusionados al no cumplirse sus expectativas, pero si saben de antemano lo que probablemente experimentaran, aceptaran con mas paciencia la falta de completa satisfaccion en los primeros intentos Tambien tendran que adaptarse a vivir juntos, a tomar decisiones consultando el uno al otro y a dejar de actuar de forma independiente

Conviene que los dos conversen anticipadamente acerca de sus expectaciones para la luna de miel con respecto al sexo En efecto, muchos de sus problemas pueden resolverse si saben comunicarse entre si, escuchar comprender y actuar con amor y respeto mutuo Es importante comunicar tanto sus sentimientos romanticos como tambien sus ansiedades y frustraciones, deben comenzar a comunicarse el uno con el otro mucho antes del enlace matrimonial

3 **Consejeria matrimonial** Relativamente pocas parejas que tienen conflictos matrimoniales recurren al pastor para recibir consejos Prefieren buscar ayuda de personas mas alejadas o seguir sin consejeria La intima naturaleza de sus problemas y el sentido de culpa que muchos tienen, les hace dificil exponer sus problemas ¿Que hombre

esta dispuesto a admitir que no entiende como piensa su mujer? Sin embargo, la esposa misma tal vez no comprenda muchas veces sus propios sentimientos ¿Que mujer quiere admitir que esta casada con un hombre que se comporta como si fuera un niño? Ha hecho lo posible para ayudarle a madurar y a no depender de otros, pero no ha tenido exito Trata de ocultar la debilidad de su marido Muchos conyuges tienen verguenza de hablar con el pastor y no piden su ayuda hasta que sus relaciones han empeorado gravemente Sin embargo, algunas parejas si buscan los consejos de su pastor

El pastor que demuestra interes en subsanar las malas relaciones matrimoniales e incluye en su predicacion consejos positivos sobre problemas del hogar, probablemente tendra la oportunidad de ayudar a muchas parejas que tengan conflictos Por supuesto, mucho depende de su actitud Debe considerar que ningun matrimonio es perfecto, que todos tienen problemas y que necesitan diariamente adaptarse, ceder y comunicarse para que funcione el matrimonio Si trata en su predicacion los asuntos matrimoniales con comprension y no con censura, es probable que los miembros tengan confianza en el y recurran a el en los periodos de dificultad marital Tambien, el pastor que se acerca personalmente a sus miembros y tiene interes en sus problemas, tendra la oportunidad de aconsejarlos aun en sus problemas mas intimos

Las metas del asesoramiento matrimonial son varias Algunas son

a) Ayudar a los conyuges a verse objetivamente a si mismos y el uno al otro, y luego ayudarlos a entender los aspectos de sus problemas Por regla general, los consortes estan tan enredados emocionalmente en sus problemas, que no se comprenden ni a si mismos, ni los factores de sus dificultades Ven solamente los sintomas de su problema, pero no se dan cuenta de que es lo que lo produce Necesitan la ayuda de una persona ajena, neutral y completamente objetiva Entonces pueden expresarse con libertad, comprenderse a si mismos y ver su problema

El pastor les dara la oportunidad de hablar y los escuchara con empatia Puede animarlos a contar sus problemas, diciendo «Sientanse libres para expresarse Yo no traicionare su confianza» Si la mujer llora, puede decirle «Es bastante penoso No se preocupe, tenemos tiempo» A veces el consejero debe hacer preguntas, expresar su comprension, señalar inconsecuencias y confrontar a los conyuges con sus faltas

Tratara de ayudar a cada consorte a entender tanto sus propias actitudes, metas, necesidades y conceptos del matrimonio, como a comprender el punto de vista de su conyuge Las preguntas del consejero probablemente incluiran algunas de las siguientes «¿Cuanto tiempo hace que han tenido estos roces?» «¿Se conocieron ustedes largo tiempo antes de casarse?» «¿Todavia quiere a su pareja?» «¿Su compañero la quiere a usted?» «¿Que actitud tenian sus padres hacia su matrimonio?» «¿Por que se caso?» «¿Cual era su concepto del matrimonio antes de casarse?» «¿Era armonioso el hogar de sus padres?» «Son satisfactorias sus relaciones sexuales?» «¿Que es lo que mas le molesta en su matrimonio?» «¿Cual cosa respecto a usted le molesta a su conyuge?» «¿Cuando comenzo el problema?» «¿Que caracteristica de su consorte le gusta mas?»

b) Ayudar a los esposos a que aprendan a comunicarse mutuamente Hamilton observa «El mejor servicio que un pastor puede prestarles a personas que tengan conflictos, es ayudarlas en el proceso de una comunicacion adecuada» [2] Si conversan entre si acerca de sus problemas, habran ganado la mitad de la batalla Detras de muchas de las dificultades maritales se encuentra la falta de comunicacion

c) Ayudar a los conyuges a reconciliarse Por regla general, ambos consortes contribuyen a los problemas, ni el uno ni el otro tienen toda la razon La Biblia enseña que el primer paso hacia el perdon y la reconciliacion es reconocer su propia responsabilidad y confesarla (1 Juan 1 9,10) Luego, han de perdonarse el uno al otro de un modo realista y libre Deben confesarle sus fracasos a Dios

d) Ayudarlos a apartar las cosas destructivas que producen roces y el alejamiento entre esposos Deben romper «el circulo vicioso de tomar represalias», de vengarse El marido conoce mejor que cualquier otro individuo las debilidades y puntos susceptibles de su esposa y sabe como herirla mas cruelmente De la misma manera, la mujer sabe como herir mas dolorosamente a su esposo Pero el tomar represalias no soluciona nada, solo empeora la relacion Le toca al asesor ayudarlos a resolver sus malentendidos, a sanar sus heridas emocionales, a abrirse reciprocamente y a amarse el uno al otro

Lo hace recalcando los aspectos positivos, tales como el amor que todavia existe entre ellos, el deseo de conservar su matrimonio y las actividades que les son mutuamente agradables

No es facil arrancar las raices de amargura, ni es facil cambiar la costumbre de criticarse el uno al otro Se han acostumbrado a ver solamente lo negativo en el otro Deben darse cuenta de que es Satanas «el acusador de nuestros hermanos», y es el Espiritu Santo el que nos señala nuestros propios pecados (Apocalipsis 12 10, Juan 16 8) Muchas veces es un largo proceso el sanar las heridas y tal vez habra recaidas Cuando vuelvan a criticarse el uno al otro y reñir, deben darse cuenta de lo que hacen, y reconciliarse en seguida Es de suma importancia obedecer las palabras inspiradas «No se ponga el sol sobre vuestro enojo» Deben buscar a diario la ayuda divina y tener fe en que Dios les esta ayudando

Tambien el uno debe aprender a aceptar al otro tal como es, dandose cuenta de que todos los seres humanos somos imperfectos y que el matrimonio no es una institucion en la que uno tiene el derecho de reformar al otro Tampoco uno debe hacerle demandas irrazonables al otro Deben aprender a respetarse mutuamente y a tomar mas responsabilidad Deben saber sus papeles como esposos y aceptarlos con serenidad

e) Ayudar a los consortes a encontrar soluciones y a ponerlas en practica A veces la pareja intenta resolver sus problemas, pero no sabe como hacerlo En tal caso, el pastor puede ayudarlos a encontrar soluciones alternativas y animarlos a esforzarse a llevarlas a cabo A veces hay reveses y los consortes necesitan ser animados para seguir con fe y paciencia

f) Ayudar a las parejas a desarrollar su vida espiritual y a hacer una consagracion profunda a Cristo Nunca se recalca demasiado la relacion que hay entre el servir a Dios y la armonia matrimonial Algunas parejas solo pueden resolver sus desacuerdos con la ayuda de Dios, quien puede hacer renacer el amor en sus corazones y eliminar la amargura

El asesoramiento matrimonial da al pastor la oportunidad de ganar almas El escritor de este estudio ha tenido el gozo de ver la conversion de varias personas que recurrieron a el para recibir asesoramiento, y algunas de ellas han llegado a ser obreros cristianos muy utiles en el evangelio

¿Como debe el pastor asesorar a una pareja que tiene problemas matrimoniales? ¿Es mejor entrevistar a los conyuges por separado o juntos? Hay diferencia de opiniones a este respecto entre los consejeros profesionales Collins explica la razon

> Cuando se recibe a los dos miembros de la pareja juntos, el consejero tiene una oportunidad excelente de observar la relacion que hay entre ellos y ver como se comunican Si ambos desean sinceramente llevarse mejor, pueden estudiarse y debatirse conjuntamente los malentendidos, los desacuerdos, y las caracteristicas de la personalidad y faltas de sensibilidad que estan socavando el matrimonio Mas tambien pueden aparecer el uso de los insultos, las insinuaciones y las tentativas para rivalizar en ganarse la opinion del consejero y desprestigiar al otro conyuge Recibiendo por separado al marido y a la mujer, el consejero puede hacerse una idea mas exacta de como es cada uno, y apreciar como cada uno valora el matrimonio y sus problemas El visitante se siente mas libre para hablar y tiene menor necesidad de defenderse de las acusaciones de un conyuge hostil [3]

El primer requisito para aconsejar a una pareja es que el asesor sea completamente objetivo y neutral, y que los consortes sepan que no es ni policia ni juez Su papel no es juzgar para determinar quien tiene la razon y luego castigar al culpable No puede ayudarlos a reconciliarse si se pone del lado de uno, tal posicion alejaria al otro Por lo tanto, hay consejeros que no quieren escucharlos por separado al principio, pues es facil considerar al otro con prejuicio Muchas veces un conyuge tergiversa los hechos y es probable que no señale mucho sus propias faltas Tambien el consorte que habla solo con el pastor, tiende a convencer a su conyuge de que ya ha ganado la simpatia de el

Tal vez convenga entrevistar a los dos a la vez, y luego, si es necesario, hablarles por separado, y finalmente ha de aconsejarlos como pareja Por regla general, es necesario tener varias sesiones con la pareja La mayoria de las parejas que tienen problemas matrimoniales necesitan los consejos y el apoyo del consejero a traves de los primeros meses de reedificacion de su matrimonio Tambien las oraciones de parte del pastor los ayudaran mucho

Un consejero evangelico, John Vayhinger, indica las cualidades y actitudes de los orientados que son necesarias para hacer eficaz la consejeria matrimonial [4]

a) Tener paciencia, o sea, la capacidad de perseverar sin desmayar durante el periodo en el que explore sus sentimientos y actitudes No han de desanimarse si las respuestas no vienen en las primeras tres sesiones ni han de ser tan optimistas que dejen de volver despues de la primera sesion

b) Estar dispuestos a exponer sus pensamientos Esto es mas que decir la verdad, pues significa expresarse libremente y sin reservas en cuanto a sus temores y esperanzas, sus desilusiones y exitos, sus heridas y sus momentos de gozo El abrir el corazon al otro proporcionara el canal por el cual podran salir las heridas y entrar la sanidad

c) Estar dispuestos a hacer experimentos para solucionar sus problemas y cumplir sus expectativas, a poner en accion nuevas ideas y a tener nuevas experiencias para compartir con la familia

d) Estar dispuestos a ver que la terapia los incluye a ellos mismos, a su conyuge y a sus hijos, estar dispuestos a reconocer su propio valor y capacidad como personas dignas

e) Estar dispuestos a aceptar los muchos aspectos contradictorios de si mismos y de su conducta

4 **Separacion y divorcio** La inestabilidad de la familia es uno de los males mas devastadores que azotan a la sociedad occidental En algunos paises, uno de cada tres matrimonios termina en separacion o divorcio El diario «El Mercurio», de Santiago de Chile, nos da la descripcion de un rompimiento marital a traves de las palabras de Teresa, la hija de cierta familia Ella tenia quince años cuando sus padres se separaron

> Antes de separarse, todo parecia fantastico Nunca supimos de una pelea, pero tampoco los vimos darse un beso o tener gestos de cariño En el año 70 mi papa, que es arquitecto, se fue a trabajar lejos, a Viña, y empezamos a verlo solo los fines de semana Primero, venia de viernes a lunes Despues, solo de sabado a domingo Al final ¡solo el domingo! Mama, tipica esposa celosa-dominante-absorbente, se dedicaba continuamente a revisarle las boletas, los bolsillos, ¡todo! las escenas de celos se repetian una tras otra y siempre andaban ambos de muy mal genio
>
> En realidad, casi le encontre razon a papa cuando decidio irse No me explico en detalle el motivo, pero crei intuirlo ¡No soportaba mas a mi mama! Fue terrible Sobre todo porque decidio dejarnos con ella y yo no soportaba la idea de la casa sin el Yo esperaba vivir con mi papa, pero no se pudo Nunca se pudo, porque estaba acostumbrado a vivir solo
>
> La vida familiar se transformo en un desastre A mama le cargaba llevar la casa, y estando sola, ¿para que preocuparse? Nunca volvimos a desayunar o comer juntos Empezo a faltar el dinero porque ella es pesima administradora Como si fuera poco, le cambio el caracter De repente lloraba, gritaba, insultaba a mi papa, cuando el no estaba, por supuesto Incluso llego a «amenazarnos» con mandarnos a vivir con el Uf , tipica vieja sola, sin un trabajo entretenido [5]

La Biblia presenta el concepto del matrimonio como un pacto para unir a dos personas para toda su vida, una union que no debe deshacerse, salvo en el caso de inmoralidad Los pastores tienden a estar de acuerdo con las palabra de Miguel de Cervantes «La peor reconciliacion es preferible al mejor divorcio» La palabra «divorcio» viene de un termino latino que significa «desviar de su camino» Sin embargo, hay matrimonios que fracasan por mas que haga el consejero Algunas parejas siguen viviendo juntas, por mas que peleen o esten emocionalmente separados e indiferentes el uno al otro Otras se separan, pero no se vuelven a casar, hay otras que se separan y forman otra union, con o sin divorcio

En muchos casos el matrimonio ha terminado años antes de que se separen Un consejero pregunta ¿Como podemos saber cuando una union matrimonial ha muerto y le falta solamente poner el epitafio sobre la lapida? ¿Puede la cirugia sicologica, o un gran esfuerzo, sanar a la familia gravemente herida, pero que todavia esta fertil en recursos? ¿Se puede justificar una situacion matrimonial en la que un consorte perjudica peligrosa y continuamente el desarrollo de los hijos? ¿Hasta que punto de un hecho consumado (como en el caso de un conyuge que ya tiene su amante) se requiere *solamente* un divorcio? ¿Cuando pueden el perdon y la comprension redimir a un ser querido de la tentacion desastrosa, para que pueda «volverse a si mismo» y regresar arrepentido a su hogar?[6] Estas y muchas otras preguntas deben ser consideradas antes de

dar el paso de separarse Las personas que piensan que la separacion es la solucion a su situacion, deben considerar bien las consecuencias En primer lugar, hay individuos que creen que su consorte tiene toda la culpa y que si vuelven a casarse seran muy felices Sin embargo, es probable que no sean felices, pues llevan consigo las mismas caracteristicas que produjeron el conflicto en la primera union Ademas, el segundo conyuge quizas no sera mejor que el del primer matrimonio

Las parejas que no ven otra salida a sus conflictos, se separan, pero muchas veces ese paso es como decapitarse para curar los dolores de cabeza, o quitar el estomago para sanar los dolores gastricos El consorte que se separa del otro tal vez se sienta culpable, pero es probable que el abandonado se sienta rechazado y humillado Experimentara todos los sentimientos enojo, amargura, tristeza y pesar

¿Que les pasa a los hijos cuando uno de los padres ya se ha ido? Los padres, en el momento de separarse, no se hallan en buenas condiciones para resolver tal problema con serenidad Incluso la esposa que acepta el hecho de la ruptura y evita acciones o comentarios que dañen la imagen del padre, dificilmente puede evitar que sus hijos vean en ella una victima sus expresiones de tristeza, su soledad, terminan por comunicar amargura y originar sentimientos perturbados en los hijos Ademas, para desarrollarse bien, el niño necesita dos polos, el femenino y el masculino En la medida que pierda uno o se resienta con uno, se resiente tambien en su vida

El doctor German Zanghellini, asesor en Salud Mental de la Region Metropolitana de Santiago, Chile, señala el problema La primera consideracion que hace es que el niño, desde el punto de vista sicologico, necesita patrones de conducta, modelos de donde aprender Es evidente que el modelo padre-madre es el afectivamente mas cercano No puede, pues, quedarse sin uno de los dos, debido a que el otro se encarga de destruirlo «Quedarse sin modelo le produce al niño un sentimiento de desolacion A corto o a largo plazo, es un enfermo en potencia» [7]

Otra consecuencia de la separacion es que el separado tiene que enfrentar su sexualidad El apostol Pablo reconoce que las personas no casadas tienen pasiones fuertes que pueden producir padecimiento (1 Corintios 7 9) Si es asi con los solteros, tanto mas con las personas que ya se han acostumbrado a la vida matrimonial

Por desdicha, pocas personas separadas, incluso creyentes, llevan una vida completamente pura despues de su ruptura matrimonial Por regla general, no aguantan ni la soledad ni su pasion sexual El escritor de este estudio ha observado que algunas personas separadas, que no llevan una vida casta, tratan de seguir asistiendo a la iglesia, pero la mayoria simplemente la abandonan Los que permanecen en la iglesia a pesar de sus relaciones irregulares, a menudo sienten el conflicto entre su conducta y la norma biblica Un individuo comento «Me siento tremendamente culpable Mi culpa impide mi crecimiento espiritual» Otro dijo «A veces me siento tan deprimido despues de disfrutar del compañerismo y del sexo, que quisiera morir antes de vivir con este sentimiento de depresion» Una mujer se lamentaba «Me siento como una mujer de la calle»

¿Por que consultan raras veces con su pastor en lo referente a su problema? Una encuesta realizada en California, EE UU , nos da algunas respuestas, las cuales probablemente son tipicas en todas partes del mundo Temen que si se lo cuentan, pondria en tela de juicio su experiencia de salvacion En otros casos, no quieren ser juzgados

por él o suponen que el pastor vive en un mundo irreal y no entendería su problema También algunos temen que traicione su confianza [8]

5 **Consejería a los separados** Las personas que deciden separarse necesitan la comprensión y el apoyo de su pastor El pastor comprensivo tratará de ayudarlas a comunicarse entre sí y a lograr un acuerdo sobre la propiedad y los hijos Por amor a los niños, deben poner freno a una atmósfera de odio y conflicto, y mantener al menos cordialidad. A veces la madre trata de ocultar el hecho, diciendo que el papá va a trabajar en otro lugar y así llena a los hijos de incertidumbre

El doctor Zanghellini da consejos a los padres sobre cómo informarles a sus hijos, y luego cómo comportarse delante de ellos

> Explicarles lo que pasa, tengan la edad que tengan Y que la información la reciban de sus padres y no de una abuelita que tiene que enfrentar la situación porque los padres no se atreven Los niños después no perdonan las noches de insomnio, de zozobra, de no saber lo que pasa Lo que más produce angustia es la incertidumbre, por lo que es fundamental eliminarla
>
> Como estamos ante una situación afectiva, no se les puede hacer elegir entre uno y otro. Ambos siguen siendo sus padres y no hay por qué mezclar las cosas
>
> Lo lógico es que el que se va pueda ver a sus hijos con la misma frecuencia que antes Lo ideal es que los padres tengan una relación amistosa frente a ellos Respetar la opinion del otro, y si hay algo que discutir, no se debe discutir delante de los hijos Hablarles bien del otro a los niños Que ellos sientan que pueden seguir queriéndolos a los dos sin tener sentimientos de culpa frente al otro Uno puede pensar lo peor del excónyuge, pero ante los hijos hay que defenderlo Es por la salud mental de ellos, que necesitan tener intactos sus modelos [9]

Es importantísimo para el bien del separado, que el pastor guíe a la congregación a aceptarlo y ayudarlo a ajustarse a su nueva vida El mundo no termina con la separación, solamente parece terminar Muchos separados proceden con valentía y descubren que Dios no ha muerto ni sus amigos los rechazan Es posible criar a los niños a fin de que sean adultos normales a pesar de su hogar quebrantado

Brenda Hunter, una creyente divorciada, narra su historia en un libro intitulado *Beyond divorce* [Más alla del divorcio] Luchó con sus sentimientos de rechazo, experimentó sucesivamente las emociones de enojo, amargura, tristeza y angustia Sin embargo, con la ayuda de Dios, logró reedificar su vida y proveer para sus dos hijos Durante el proceso, encontró nuevas fuerzas en sí misma, un descubrimiento que hacen muchos separados, el cual quita el sentido de rechazo y restablece la confianza en sí mismo Experimentó la gracia divina, y empleo sus dificultades para crecer espiritualmente y depender de la presencia del Señor.

6 **Aceptación de los casados de nuevo** Una abrumadora mayoría de los separados no quedan solos por mucho tiempo, no obstante las leyes de ciertos países que no permiten el divorcio ¿Qué debe hacer el pastor cuando se convierte una mujer separada de su marido pero que cohabita con otro hombre? ¿Debe aconsejarle que deje a

su actual consorte, diciendole que es adulterio cohabitar con el? La separacion de su actual marido equivaldria a romper una familia mas y cometer el mismo pecado que en la primera separacion Muchos de los pastores evangelicos aplican en tales casos el principio paulino referente a otras cosas «Cada uno en el estado en que fue llamado, en el se quede» (1 Corintios 7 20) Ademas, si se nota que Dios ha perdonado a la persona y la ha aceptado, ¿quienes somos nosotros para estorbar a Dios?

El caso del creyente que se separa sin una causa biblica y se casa de nuevo, es un asunto mas dificil de tratar Obviamente ha pecado, pero ¿es necesario romper la segunda union para recibir el perdon de Dios? ¿Cual es el pecado, deshacer la primera unión y casarse de nuevo con otro, o seguir viviendo junto con el segundo conyuge? Para muchos pastores, resulta facil contestar estas preguntas, pero para otros no lo es tanto Algunos creen que si la persona se arrepiente de haber roto su matrimonio y de haberse unido a otra persona, basta, Dios la perdona, y nos toca a nosotros aceptarla, todos los pecados son perdonables fuera de la blasfemia contra el Espiritu Santo Lector, ¿cual es su conviccion?

Notas

1 Collins, *Orientacion sicologica eficaz, op cit* , pp 77-78
2 Hamilton, *El ministerio del pastor consejero, op cit* , p 106
3 Collins, *Orientacion sicologica eficaz, op cit* , p 99
4 John Vayhinger, *op cit* , p 53
5 «Los hijos de la ruptura», *El Mercurio, Revista del domingo* Santiago, Chile, 17 de Junio, 1979
6 Vayhinger, *op cit* , p 2
7 *El Mercurio, op cit*
8 Harold Ivan Smith, «Sex and singleness, the second time around» en *Christianity Today*, Mayo 25 de 1979, pp 16-22
9 *El Mercurio, op cit*

Capítulo 10

PROBLEMAS DEL SEXO

Unos periodistas del diario «El Mercurio» de Santiago, Chile, entrevistaron a un centenar de jovenes solteros de entre diecisiete y veintidos años, sobre el comportamiento en la materia sexual Quedaron sorprendidos por su lenguaje y actitud Comentaron «Palabras tales como acostarse', 'hacer el amor', 'atracar', salieron con una fluidez que no esperabamos» Afirmaron que alrededor del setenta y cinco por ciento de esos jovenes de ambos sexos, han tenido, o tendrian en esa etapa, relaciones sexuales El sicologo Alejandro Celis reconoce que se esta viviendo una crisis «Ya resulta normal que las ninas tengan relaciones sexuales a los quince o dieciseis años» [1] Es probable que exista una situacion similar en muchas otras ciudades del Nuevo Mundo El mundo presencia en nuestros dias una verdadera explosion de manifestaciones de hombres y mujeres cuya vida sexual y sentimental ha tomado caminos desviados Ha llegado una arrolladora revolucion sexual que todavia no ha alcanzado el climax

El joven de hoy es estimulado sexualmente de forma constante La humanidad del siglo veinte esta obsesionada por el sexo Todos los medios masivos de comunicacion diarios, revistas y television, lo bombardean constantemente con el tema Al mismo tiempo sufre un bombardeo interno de impulsos sexuales Mas que nunca los jovenes creyentes de hoy enfrentan problemas serios en cuanto al sexo El pastor-consejero debe estar preparado para ayudarlos

1 **Masturbacion** Segun las observaciones de sicologos y medicos, la mayoria de los muchachos han practicado la masturbacion alguna vez en su vida Se estimulan los organos sexuales mediante caricias o manipulaciones para provocarse sensaciones de placer y terminar en un orgasmo Es una forma de autogratificacion que por lo general desaparece en la ultima etapa de la adolescencia o cuando la persona comienza a tener relaciones matrimoniales

La masturbacion puede ser un acto aislado que el joven hace en un momento de debilidad, pero tambien puede llegar a ser un vicio que el joven practica compulsivamente varies veces por semana y hasta a diario La practica puede llegar a ser algo que domina al individuo hasta que no puede pensar en otra cosa Mientras mas se masturba, tanto mas se quiere masturbar, cuanto mas la practica, tanto mas depende de ella Así la persona se enreda en un circulo vicioso Con frecuencia la masturbacion compulsiva es un sintoma de algun trastorno emocional como complejo de inferioridad, sentido de inseguridad o rechazo

Hasta no hace mucho, con el objeto de evitar que los muchachos cayeran en esta practica, se los amenazaba con que podian quedar ciegos, impotentes, esteriles o dementes Felizmente, la ciencia ha demostrado que estas afirmaciones son absolutamente erroneas, la masturbacion no causa daños fisicos de ninguna clase Sin embargo, conduce en muchos casos a un sentido de culpabilidad, de verguenza, y a desordenes

emocionales Despues de practicarla, el individuo experimenta generalmente una sensación de soledad, vacío, culpa, desilusión consigo mismo y debilidad

Si la Biblia no la menciona, ¿debemos considerarla como un grave pecado? Por otro lado, es un error decir que es un escape adecuado a las tensiones sexuales Es una forma egocéntrica de gratificacion, un sustituto malsano de la relación normal entre dos personas casadas

La masturbación no es necesaria para aliviar las tensiones sexuales que experimenta el joven soltero, pues Dios ha provisto otro medio las emisiones nocturnas de semen (poluciones) En algún momento, entre los doce y los dieciséis años de la vida del joven varón, comienzan a ocurrir estas emisiones que acompañan generalmente sueños eróticos Son normales, y no existe razón alguna para avergonzarse de tenerlas

La masturbación no favorece la preparación del individuo para el amor verdadero En efecto, adormece su fuerza de voluntad y contribuye a que se encierre en sí mismo Muchos son los que se han dejado arrastrar sin oponer resistencia y después son incapaces de entender que el acto sexual no es la unión de dos individuos aislados, sino que es la experiencia física de la comunicación entre dos personas El que se masturba continuamente, termina considerando, cuando tiene relaciones normales, que el otro no es más que un objeto al cual hay que aprovechar para gozar al máximo

El sexo en sí mismo es solamente una parte de la relación entre dos personas, una relación responsable, de amor recíproco, de entrega total y de carácter permanente. Por eso, un medico evangélico, Doug Roberts, señala que la masturbación es un substituto de dicha relación y es semejante en este aspecto a cuando se recurre a la prostitución, a la promiscuidad y a la filosofía de «playboy» (hedonismo) para satisfacer los impulsos sexuales [2]

Otro aspecto destructivo de esta práctica es la fantasia que acompaña al acto El individuo se imagina que experimenta el acto sexual con una persona del sexo opuesto La fantasia perjudica el desarrollo normal de la personalidad. Además, Jesús nos enseña que la inmoralidad no se limita a actos físicos, sino que abarca también la imaginación impura (Mateo 5 28) El individuo que se masturba peca mentalmente

¿Como podemos ayudar al joven que se masturba de manera compulsiva?

Por regla general, sus padres no están preparados para ayudarlo Sienten que un muro cada vez más alto los separa de él Es probable que sufran por ello, pero no saben hacer nada mas Les ocurre a muchos padres que quisieran ayudar a sus hijos durante la adolescencia, y que sin embargo, como no saben en qué forma hacerlo, los dejan solos.

El pastor puede celebrar con los jóvenes una sesión de grupo, en la cual se traten los problemas de la adolescencia, incluso el de la masturbación. Por supuesto, se separa a los muchachos de las muchachas, y una mujer puede aconsejar a las chicas

Si un joven viene al pastor buscando consejo sobre este tema, hay algunos principios que observar

a) Debe tratar al asesorado con respeto y comprensión No debe cargar con culpas su conciencia, pues tal vez ya se sienta culpable, inseguro e indigno Aumentar su sentido de culpa solo lo debilitará mas y fortalecera su mala práctica En ciertos casos, conviene aliviar sus temores en cuanto a las consecuencias físicas y mentales de la masturbación Señalará que es un pecado común entre los jóvenes, y que es posible vencerlo

b) Si la practica es compulsiva, puede ayudarle a encontrar la inadaptacion emocional que produce el problema Clyde Narramore explica que los niños inseguros y desdichados, a menudo procuran obtener placer y alivio de la tension a traves de la masturbacion, asi como algunos se comen las uñas o se chupan el dedo pulgar Cuando los padres los critican excesivamente y plantean normas de conducta ajenas a la realidad, es probable que sus hijos se dediquen a la masturbacion [3] El problema muchas veces tiene que ser resuelto a traves de cambios que han de efectuarse en el hogar, y con la cooperacion de los padres El individuo necesita respetarse, sentir su valor y tener alguna diversion sana

c) Debe animar al aconsejado a esforzarse para dominar sus impulsos Un consejero le dijo a un joven «Se que es dificil, pero si esta es la edad en que el deseo llama con mas fuerza, es tambien la edad de los grandes ideales y de las decisiones heroicas Preparate para el amor verdadero Guardate para la mujer con quien algun dia te comprometeras No te desalientes por los tropiezos, aunque sean muchos Levantate una y mil veces si es necesario»

d) Debe darle sugerencias practicas que puedan ayudarlo Jay Adams dice

> Los asesorados vienen a menudo angustiados rogando que los ayude a vencer este habito Con frecuencia se sienten tan culpables que imploran «Haga algo por mi, ayudeme de alguna manera» No quieren solamente palabras, quieren accion Bueno, se pueden hacer varias cosas para ayudar Por ejemplo, el consejero puede averiguar cuando y donde sucede con mas frecuencia la masturbacion Si halla que la masturbacion ocurre regularmente despues de que el aconsejado se acuesta y antes de que se duerma, puede animarlo a que ore y haga ejercicios vigorosos antes de acostarse para que llegue agotado a la cama Si la masturbacion ocurre en la mañana, puede sugerir que ponga el reloj despertador al otro lado del dormitorio, para que tenga que salir de la cama para apagarlo, el proximo paso sera tender la cama de inmediato [4]

e) Debe aconsejarle que eche mano de la ayuda de Dios para enfrentar su problema El aconsejado tiene que saber que la fuerza no esta en el mismo, pues nadie puede vencer este vicio por sus propias fuerzas Es Dios quien hara la obra Pero es necesario que el individuo se rinda a Dios en consagracion entera y experimente la renovacion de su mente (Romanos 12 1,2) Si el aconsejado se vuelve a masturbar accidentalmente despues de tener victoria por un tiempo, no debe afligirse Es entonces cuando el diablo aprovecha para decirle que ha caido de nuevo en el vicio No lo debe creer, sino que debe levantarse de nuevo por la gracia de Dios y seguir caminando en victoria Algunos jovenes no han obtenido la victoria final sino despues de caerse y levantarse unas cuantas veces

f) Debe señalarle como controlar sus pensamientos y como ocuparse en las cosas buenas Como en el caso de muchos otros problemas, no basta luchar con la tentacion Es necesario encontrar actividades sanas que puedan llenar el vacio de su vida y desarrollar actividades que lo aparten de la influencia malsana del vicio Solo se extirpa una actividad sustituyendola por otra El factor mas importante para dominar los impulsos sexuales es el control de la mente Muchos jovenes juegan mentalmente con la idea del sexo, permiten que sus mentes acaricien pensamientos impuros Como consecuencia,

estimulan sus pasiones sexuales continuamente y asi provocan la masturbacion y otros desordenes sexuales

El joven debe esforzarse por evitar todas aquellas cosas que lo puedan estimular sexualmente las revistas impuras, las peliculas que glorifican el sexo, los chistes inmorales y las conversaciones que tratan del sexo de forma irreverente Debe superar la tendencia a darles una segunda mirada a las chicas que se exhiben semidesnudas en la calle, y debe apartar la vista de ciertas cosas que suscitan el levantamiento de las pasiones Aunque no pueda evitar que a veces los malos pensamientos lleguen a su mente, no debe darles cabida, pues son dardos del enemigo

Sobre todo, debe llenar su mente con las cosas positivas y puras «Todo lo que es verdadero honesto puro en esto pensad» (Filipenses 4 8) Se dice que «la mente desocupada es taller del diablo», si no nos ocupamos en las cosas buenas y espirituales, el enemigo nos llevara a los pensamientos malsanos

Hay personas que se siguen masturbando aun despues de casarse En general, es un indicio de que la persona es retraida, insegura o teme la intimidad con su consorte No obstante, algunos conyuges se masturban aun teniendo relaciones con su consorte Puede que esto sea indice de una afeccion neurotica o de otro desajuste emocional El consejero debe enfocar su ayuda en solucionar el problema basico y no concentrarse solamente en los sintomas

2 **Relaciones prematrimoniales y madres solteras** Siempre ha existido el problema de los embarazos en algunas mujeres solteras, pero jamas se habia visto en tan grandes proporciones como en la actualidad La «revolucion sexual» llama la atencion de todo el mundo Se glorifica la busqueda de satisfacciones inmediatas y gratificaciones baratas Los medios de comunicacion y la publicidad invitan a los jovenes a experimentar y despues, viene la angustia «Si mis padres se enteran », «si estoy embarazada» El mito sexual ha producido una cosecha amarga Por mas emocionantes que se presenten las relaciones prematrimoniales, no hay nada nuevo ni hermoso en engendrar hijos fuera del matrimonio Tarde o temprano el pastor tiene que enfrentarse a situaciones en las que alguna joven ha tenido relaciones sexuales ilicitas

¿Por que practican relaciones sexuales algunos de los creyentes solteros? Ya hemos mencionado en la leccion sobre «matrimonio y noviazgo» que el juego de caricias entre jovenes despierta un apetito siempre creciente, y que los dos pueden pasar el punto del cual es casi imposible volver Una vez que han experimentado el sexo, es muy dificil dejarlo Hay otras razones por las cuales los jovenes cometen fornicacion algunas ni siquiera son comprendidas por ellos mismos

a) Ideas erroneas Satanas usa muchos argumentos para llevar a los jovenes a la inmoralidad Algunos son los siguientes

- «Dios nos ha dado el apetito sexual para que sea satisfecho» Asi e,s pero no fuera del matrimonio La fornicacion o adulterio es un acto contra Dios, la familia, la sociedad y la misma persona que lo practica No tenemos derecho a manchar nuestro cuerpo fornicando, pues Cristo nos ha comprado con su propia vida y nos ha concedido el gran privilegio de ser templo del Espiritu Santo (1 Corintios 6 18-20) Tambien Dios quiere que aprendamos el dominio propio y asi crecer en caracter y en espiritu

- «Las relaciones prematrimoniales son buenas para preparar a los jovenes para tener un matrimonio equilibrado y feliz» Angel Furlan, pastor y lider argentino, dice El resultado que produce la experimentacion sexual antes del matrimonio es exactamente el opuesto El individuo que es «picaflor» pierde el gusto en las cuestiones de amor puro Aun la percepcion sexual se embrutece La experiencia sexual pertenece al matrimonio La adaptacion mutua tomara necesariamente algun tiempo, pero en el matrimonio hay tiempo suficiente [5]

En vez de preparar a la persona para el matrimonio, las relaciones premaritales a menudo le produciran un sentido de culpa y recelo que perjudica la felicidad matrimonial La continencia antes del matrimonio es para nuestro bien y conduce a mejores relaciones sexuales y de otra indole dentro del matrimonio [6] La completa «libertad» sexual es una via que conduce a la desilusion, la vacuidad, el divorcio, las enfermedades venereas y las vidas destrozadas

- «Reprimir el sexo perjudica la salud» No hay ninguna evidencia medica que sostenga tal aseveracion Al contrario, el sentido de verguenza y de terror de ser descubierto, a menudo afecta la salud desfavorablemente Dios ha provisto un alivio a las tensiones sexuales en los jovenes solteros en las emisiones nocturnas de semen

b) A veces los padres fracasan Algunos padres no les enseñan a sus hijos los valores y normas de la conducta entre los sexos Esto hace que dichos hijos tengan poca o ninguna conviccion respecto a la moralidad

Otros no le dan a su hija el afecto y la atencion que necesita Todas las personas necesitan ser comprendidas y amadas Esa privacion de cariño en el hogar prepara el terreno para que las caricias amorosas hagan de la chica una presa facil para un hombre inescrupuloso

A veces las muchachas que se sienten rechazadas por sus padres, inconscientemente buscan el embarazo para herirlos

Hay casos en que la juventud no se entiende con sus padres Existe un abismo, una brecha entre las dos generaciones El joven esta convencido de que los padres son los unicos culpables porque no hablan con sus hijos En vez de comprenderlos, les imponen normas asi «porque si», sin darles razones Se dan cuenta de inmediato de que no tiene sentido hablar Consideraremos mas detalladamente este asunto en la proxima leccion

c) La presion social y el deseo de ser aceptados por sus compañeros es tan fuerte, que sucumben a la inmoralidad En muchas escuelas medias y universidades, la mayoria de los estudiantes se dan a la deriva del libertinaje sexual Los que siguen resistiendose a pesar de las presiones, quedan aislados Los califican de «locos» o «inadaptados»

d) La curiosidad puede llevar a los jovenes a experimentar relaciones sexuales Quieren ver como es Por regla general, a dichos jovenes les falta educacion sexual

e) Algunas solteras buscan el embarazo porque lo consideran el medio para obligar a su amigo a casarse con ellas o para forzar a sus padres a consentir en su matrimonio

La joven sabe que si esta esperando familia, los padres no se opondran a que contraiga enlace con el joven que engendro la criatura

f) Algunos buscan relaciones ilicitas para demostrar que ya son adultos Otros son motivados para afirmar sus atractivos, como en el caso de la señorita que quiso probar que era atrayente e irresistible al sexo opuesto

3 **Consejería a las madres solteras** Son raras las veces en que una pareja que practica relaciones prematrimoniales recurre a su pastor para ser aconsejada Con mas frecuencia son los padres los que buscan la ayuda de su ministro despues de que su hija esta embarazada Sin embargo, muchos padres en tal situacion vienen solamente para pedirle que oficie en el enlace planeado apresuradamente ¿Que debe hacer el pastor?

El pastor no debe juzgar ni censurar a la pareja, sino considerar que la situacion le proporciona una oportunidad de ministrar en el nombre de Cristo Por regla general, los que han pecado vienen con sentimientos de sorpresa, culpa y miedo Algunas mujeres se sienten tan manchadas, que piensan que no son dignas de ser esposas de ningun hombre Otras piensan que ya no pueden enfrentar la vida y tienen ideas de eliminarse o hacerse un aborto Les cuesta perdonarse y hacerle frente a la sociedad Al pastor le toca ayudar a tales jovenes a encontrar el perdon de Dios y a restaurar su sentido de dignidad y valor Conviene a veces ayudar a la joven a comprender los motivos de su conducta y a enfrentar sus emociones negativas

La tarea del asesor no termina con la restauracion espiritual de los culpables Debe aconsejarlos en cuanto a sus proximos pasos Hay que considerar el bien de la joven, la situacion de los padres y el futuro de la criatura que resulto o resultara de la union ilicita

Es necesario a veces orientar a los padres de la madre soltera para que comprendan a su hija y sigan amandola Mediante sesiones de asesoramiento, el pastor puede indicarles algunas causas basicas que posiblemente motivaran las relaciones inmorales de ella, y orientarlos respecto a como pueden ayudarla

La madre soltera muchas veces necesita la ayuda del pastor para tomar las decisiones correctas ¿Debe casarse con el joven que engendro a su hijo? Esto depende de muchos factores No debe casarse solo por obligacion, pues tales uniones raras veces resultan bien y muchas veces terminan en la separacion Hay que preguntar si hay amor reciproco

¿Son compatibles? ¿Cual es la actitud de los padres de la pareja? Si la union matrimonial aleja a los padres de una familia, puede que produzca tensiones destructivas ¿Estan los jovenes en condiciones economicas para establecer un hogar? El pastor no debe imponerles sus soluciones, sino ayudarlos a explorar la situacion y a tomar sus propias decisiones

Si es imposible o no conviene que los jovenes se casen, queda por solucionar el problema de criar al niño Muchas madres desean criar a su hijo, y otras lo entregan a una agencia de adopciones o a un hogar provisional, hasta que la madre se case y pueda llevarlo consigo El pastor puede ayudar a la madre a explorar las posibilidades y a tomar una decision

4 **Infidelidad marital** Pocas cosas hieren mas a un consorte que saber que su conyuge le ha sido infiel Produce sentimientos de rechazo, enojo, celos y desprecio A veces produce heridas que nunca sanan por completo La Biblia lo considera como uno

de los peores pecados, pues es una violacion del pacto matrimonial y puede destruir a la familia La infidelidad provoca en muchos casos el divorcio y proporciona la razon biblica para deshacer la union matrimonial Por supuesto, el pastor hara un esfuerzo para salvar el matrimonio aun en casos de adulterio

¿Por que un conyuge entabla relaciones intimas con una tercera persona? Hay hombres que tienen la «filosofia donjuanesca», creen que son grandes amantes Sus aventuras sostienen su «yo», o estan tan acostumbrados a la inmediata gratificacion de sus deseos sexuales, que dificilmente pueden limitarse a una mujer Algunos conyuges no se comunican bien con su consorte o lo regañan continuamente, y esto lo impulsa a buscar cariño y consuelo en otra persona

En ciertos casos, un conyuge no satisface los deseos sexuales del otro por tener conceptos erroneos en cuanto al sexo Hay hombres que consideran que el sexo es algo puramente biologico, y hay mujeres que lo consideran como algo sucio que tienen que soportar A veces el aburrimiento en el matrimonio motiva a uno de los esposos a buscar aventuras Una esposa confeso que tenia relaciones con un soltero porque necesitaba aumentar su autoestima «Mi marido y yo haciamos el amor con el mismo fervor con que se toma un desayuno de cereales Me preocupaba mucho por mi falta de atraccion ¿Por que no podia estimular la pasion en mi esposo? Luego acepte la invitacion de un soltero para ir a su departamento a escuchar musica El asunto termino con otro tipo de musica, y fue entonces cuando me di cuenta de que yo no tenia la culpa de la falta de ardor romantico por parte de mi conyuge»

Mas de un individuo ha entablado relaciones extraconyugales para tomar represalias porque su consorte no lo respetaba o tenia relaciones sexuales con una tercera persona El adulterio por parte de la mujer produce a menudo en ella sentimientos de culpa y ansiedad, a veces llora, sufre insomnio, dolores gastricos erupciones en la piel y son frigidas

La manera de aconsejar a las parejas que tienen problemas de infidelidad, sigue las lineas de la consejeria matrimonial que ya hemos considerado Por regla general, el pastor logra poco o nada sermoneando o reprendiendo al conyuge infiel Vale mas ayudar a los esposos a comprender la raiz de su problema y a solucionarlo Se debe efectuar una reconciliacion basada en el perdon por parte del ofendido, y en la finalizacion de una vez para siempre de las aventuras por parte del ofensor Sobre todo, debe reconciliarse con Dios y emprender una vida espiritual, una vida que sea «cristocentrica»

5 **Perversiones sexuales y homosexualidad** Existen desviaciones sexuales en las que un individuo obtiene una satisfaccion sexual, aparte de la obtenida en la copulacion normal entre un hombre y una mujer Se llaman «perversiones sexuales» Entre ellas pueden contarse varias expresiones Hay individuos, por ejemplo, que se sienten irresistiblemente impulsados a exhibir sus organos genitales para obtener excitacion sexual, esto se presenta mas a menudo entre los varones que entre las mujeres Esto se denomina *exhibicionismo* El *observacionista* recibe placer sexual contemplando el cuerpo desnudo de otros, o a personas que realizan la copula, y las mira a hurtadillas Otras personas se despiertan sexualmente solo mediante objetos inanimados como ropa interior, medias o zapatos del sexo opuesto, cayendo asi en el *fetichismo*

El *sadismo* es el gozo sexual experimentado al hacer sufrir a otra persona que, paradojicamente, se quiere en la mayoria de los casos Se manifiesta causando tanto

dolor físico como sufrimiento mental (insulto, humillación, etc) a la ocasional víctima Puede tener varios grados de intensidad Por ejemplo, puede comenzar desde el simple placer sádico que un joven obtiene torciendo el brazo de su amigo, y llegar hasta el frenético goce sexual al azotar sin misericordia a su pareja

El *masoquismo* se expresa en los que encuentran placer sexual al sufrir dolor o golpes, o al someterse a la cólera ajena y a los insultos Se manifiesta también en los que experimentan satisfacción sexual al ser dominados por una persona querida hasta el punto de sufrir dolor

Bestialismo es la desviación sexual que se caracteriza por las relaciones sexuales con animales Ocurre con mayor frecuencia entre los retrasados mentales y en regiones rurales Las actividades sexuales con niños, sean heterosexuales u homosexuales, se denominan *pederastia* Con respecto al bestialismo y a la pederastia, el individuo por regla general se siente inseguro en su papel sexual Teme tener contacto sexual con mujeres adultas y se caracteriza por sus malas relaciones sociales en general La aberración en que los individuos se sienten atraídos sexualmente hacia personas del mismo sexo, se denomina *homosexualidad* o *inversión*

Se considera que las perversiones sexuales surgen generalmente de complejos formados en la niñez, pero algunas pueden ser aprendidas también por personas sanas Por ejemplo, el sadismo y el masoquismo indican que dentro del individuo hay tendencias destructivas no sublimadas adecuadamente Se expresan como hostilidad en el caso del sadismo, y como autodestrucción en el masoquismo

¿Hasta que punto es responsable la persona que tiene una aberración sexual? Un profesor de sicología, Oscar Ahumada Bustos, comenta

> El perverso es víctima de tendencias de las cuales no es mas culpable ni tiene mayor responsabilidad que el individuo que padece una fobia Cierto es que el perverso puede restringir sus impulsos, aunque solo sea hasta cierto punto, impidiendoles llegar demasiado lejos Puede controlar sus acciones, de las cuales es responsable, pero no es absolutamente responsable de sus impulsos, de sus inclinaciones [7]

Por regla general, el pastor no esta preparado para ayudar mucho a los perversos a desarraigar sus impulsos anormales, pero si puede ayudarlos a dominar sus tendencias, en especial si el asesorado es homosexual Tal vez la fe cristiana sea la unica fuente de ayuda contra la practica de la homosexualidad

La inversion sexual parece haber sido muy comun entre los griegos y otros pueblos paganos en la epoca de Cristo Nuevamente ha llegado a ser comun en varios paises europeos en los cuales los gobiernos aprueban y protegen a los desviados Por ejemplo, en Inglaterra se permite que los homosexuales se casen entre si Aun en algunos paises del Nuevo Mundo los invertidos ya no ocultan su condicion, sino que se presentan abiertamente y abogan para que la homosexualidad sea reconocida como algo natural y aceptable

Sin embargo, la sociedad actual en general condena al invertido sexual porque desvirtua y desvia los fines reproductores del sexo y es sicologicamente anormal, la inversion tambien encierra el peligro de difundirse entre personas sanas

La Biblia considera la practica homosexual como un pecado grave y como la evidencia de la degeneracion del hombre abandonado por Dios (ver 1 Timoteo 1 9,10, 1 Corintios 6 9,10, Romanos 1 24-26) Las ciudades de Sodoma y Gomorra fueron objeto de la ira divina por haberla practicado de forma muy extendida

El termino «homosexualidad» se aplica a ambos sexos, pero «lesbianismo» unicamente a mujeres En la inversion se encuentran distintos grados

a) Los «invertidos absolutos» estan en la cima de la escala Para ellos, solo su propio sexo, presenta atractivo sexual, en tanto que el sexo opuesto les inspira indiferencia y hasta desagrado Algunos tienen hasta los modales del sexo opuesto, y aun hay los que se visten con la ropa del otro sexo Sin embargo, la mayoria de los homosexuales no dan mayores indicios de ser anormales, y algunos desviados llegan a ocupar puestos de importancia en la sociedad

b) Los «invertidos bisexuales» son los que son capaces de tener relaciones con ambos sexos

c) Los «invertidos ocasionales» practican la homosexualidad solamente en ciertas circunstancias, tales como la ausencia del otro sexo, o en casos de habito o seduccion De otro modo suelen tener relaciones heterosexuales

d) Los «invertidos latentes» son personas aparentemente normales, pero que tienen inclinaciones homosexuales de las cuales ni siquiera se dan cuenta Pueden casarse normalmente y tener hijos, y luego experimentar fantasias de relaciones homosexuales Por ejemplo, un joven soltero de veintitres años comenzo a experimentar sentimientos homosexuales Nunca antes habia tenido relaciones sexuales con mujeres, ni se habia sentido atraido por los hombres Estaba confuso y tenia miedo al darse cuenta de sus fantasias homosexuales y de su deseo de contemplar a los varones desnudos Recurrio a un consejero para recibir ayuda

Clyde Narramore observa que «la impotencia, la frigidez y la masturbacion compulsiva suelen relacionarse con una dinamica de homosexualismo latente» [8]

¿Cual es la causa de la homosexualidad? Sicologos y siquiatras concluyen que en las desviaciones no hay problemas congenitos nadie nace homosexual Ni se ha podido comprobar la existencia de homosexualismo por trastornos biologicos, por «problemas hormonales» como se dice popularmente A un desviado pueden aplicarsele hormonas masculinas sin que cambien para nada sus tendencias Los sicologos prefieren hablar hoy de «comportamiento homosexual» y no de «persona homosexual» Los factores determinantes son basicamente sicologicos, educacionales, sociales y ambientales La homosexualidad es una conducta aprendida, el (o la) homosexual no nace, se hace

Los sicologos tienen diferentes explicaciones y de ninguna manera se puede hablar de «la causa» del problema En muchos invertidos se desarrolla la tendencia en su niñez, pues no se identifican con el padre de su propio sexo Un niño varon con una madre dominante y un padre debil y poco digno de respeto, puede despreciar al padre e identificarse con la madre O si existen tensiones entre los padres, y el padre es cruel, el niño tiende a veces a identificarse con quien ha sufrido las frustraciones mas intensas la madre En cambio, la hija puede reaccionar perdiendo el respeto hacia los varones en general y admirando unicamente a las mujeres

La mayoria de los homosexuales tienen un padre poco afectivo, y mantienen escaso contacto con el Es generalmente un rival celoso y agresivo de su propio hijo, pues

teme que su mujer lo prefiera a el Por eso esta constantemente tratando de bloquearlo, dejandolo sin libertad, ni iniciativa, ni seguridad para actuar

El niño debe aprender a relacionarse con personas de ambos sexos La falta de madre provocaria una «fijacion» al padre, por tener este que criarlo Esta fijacion se ocasionaria por el goce de los placeres pasivos de la crianza, realizada por un hombre en vez de una mujer Una madre podria tener tanta intimidad con su hija, que esta no seria capaz de relacionarse en el futuro con el sexo opuesto Esto ocurre a menudo cuando la nina esta casi exclusivamente con la madre todo el tiempo A veces la sobreproteccion que ejercen algunas madres sobre sus hijos tiende a bloquear su independencia, haciendolos perder su identidad, sus valores propios y su capacidad de decidir por ellos mismos

Tambien se considera como un factor importante en el desarrollo de la homosexualidad masculina, la preocupacion del niño de que, al nacer, su sexo fuera una desilusion para sus padres Algunas madres permiten que el hijo lleve sobrenombres femeninos y se arregle, vista y juegue como una mujer En el fondo, le dan un permiso inconsciente para la homosexualidad

Es muy facil desviar la energia sexual de los jovencitos, especialmente cuando llegan a la pubertad En esta etapa, los jovenes empiezan a interesarse por las personas del sexo opuesto Si el adolescente es timido y no sabe comportarse, si se burlan de el y le han inculcado que el sexo no es algo natural, tendera a rechazar a las mujeres y a buscar apoyo en alguien del mismo sexo Mas tarde su mundo estara limitado a los hombres, pudiendo esto conducirlo a un comportamiento homosexual Al igual que el joven, la chica puede tener miedo del sexo opuesto y desarrollar la tendencia invertida

La desviacion es algo que uno puede adquirir de otras personas Si un niño es seducido por un mayor de su mismo sexo, tendera a sentir miedo al principio, pero luego la respuesta al estimulo sexual podra convertirse en positivo y aprendera esta conducta Toda sensacion placentera tendera a repetirse, asi como lo desagradable tiende a ser evitado Muchas veces un alumno en el colegio introduce a su compañero en las practicas homosexuales o lo obliga a someterse a la inversion Luego se desarrolla el gusto por los actos homosexuales Tambien han ocurrido incidentes en la que un jovencito descubre a un compañero masturbandose, el uno colabora con el otro para encontrar placer sexual, y ambos llegan a ser desviados La homosexualidad es muy contagiosa

Las practicas invertidas resultan a veces cuando los individuos son privados por largo tiempo del contacto con el sexo opuesto Los hombres que estan en la carcel, los marineros que navegan en alta mar, y las mujeres que no consiguen marido, pueden recurrir a la inversión para satisfacer sus deseos sexuales Los mas culpables son los que llegan a considerar como rutina su vida disipada (alcohol, drogas y sexo), y buscan experimentar nuevas sensaciones

Es muy posible que la influencia demoniaca sea un factor de la inversion, pero la Biblia no indica que la homosexualidad sea un sintoma de posesion demoniaca Mas bien parece enseñar que es un pecado de la carne La mayoria de los invertidos no son endemoniados

¿Existe liberacion para el homosexual? El apostol Pablo habla acerca de creyentes que habian sido «afeminados» y de los «que se echan con varones» Al respecto dice «Esto erais algunos, mas ya habeis sido lavados, y habeis sido santificados» (1 Corin-

tios 6 9-11) El consejero evangelico John Vayhinger comenta «Es la experiencia de muchos consejeros que los homosexuales, tanto hombres como mujeres, que son motivados a cambiar, cambian» [9] Un estorbo grande para muchos es que no quieren ser liberados Por supuesto, el primer paso es convertirse a Cristo

Hay creyentes que quieren ser liberados de su inclinacion invertida, pero por desgracia siguen teniendo los impulsos impuros, en especial si su inversion cumple una necesidad sicologica y emocional en su vida Aun con el consejo de asesores preparados que les ayudan a entender las raices de su problema, no encuentran completa liberacion, ni se despierta en ellos el deseo de tener relaciones heterosexuales Algunos se casan y engendran hijos, pero permanece en ellos la inclinacion anormal y a veces aumenta Para una mujer heterosexual, es un riesgo casarse con un individuo que ha tenido este problema, especialmente si era un invertido absoluto Muchas mujeres que han pensado cambiar a su marido homosexual, han quedado desilusionadas

Angel Furlan aconseja a los jovenes que quieren ayudar a los homosexuales

> La homosexualidad es una enfermedad contagiosa No conviene, especialmente a los mas jovenes, tratar de acercarse demasiado para ayudar a un homosexual Es mejor dejar esta tarea en manos de los cristianos mas fuertes y maduros Si traba contacto con un homosexual y tiene interes en ayudarlo, incluya de inmediato a otro hermano en esa relacion y no cultive una amistad demasiado intima con el Aun despues de que un homosexual haya hecho profesion de fe y manifieste ser creyente, es necesario tener cuidado No estamos hablando en ninguna manera de despreciarlo o tenerlo en poco, es un alma que Cristo ama y salvo, pero tengamos cuidado hasta estar seguro de que hay frutos genuinos de arrepentimiento [10]

El pastor-consejero debe aceptar al individuo que acude a el con el problema de la inversion Si el asesor esta preparado en sicologia, puede ayudar al homosexual a comprender la dinamica de su problema y puede ayudarle a restablecer actitudes sanas acerca del sexo y del matrimonio Es de suma importancia que el invertido se convierta, y encuentre el poder transformador de Cristo, para ser liberado de su trastorno El consejero evangelico debe considerar que en la mayoria de los casos, el homosexual es tan responsable y capaz de dominar su tendencia anormal, como lo es el heterosexual al observar los principios de moralidad publica y privada Debe ser comprensivo y no moralizar excesivamente, sino tener la actitud que Jesus tuvo hacia la mujer adultera «Ni yo te condeno, vete, y no peques mas» (Juan 8 11) Por regla general, es necesario aconsejar al homosexual durante un largo tiempo

Los homosexuales que llegan a entender las raices de su problema y progresan en subsanarlo, a menudo encuentran ayuda adicional a traves de la consejeria en grupo Dice Clyde Narramore

> Estas sesiones de grupo ayudan al homosexual a enfocar las relaciones sociales e interpersonales Como el homosexual es una persona que tiene dificultades en relacionarse con el sexo opuesto, la oportunidad de participar en la interaccion social en una sesion de terapia mixta, es sumamente valiosa En estas

> sesiones, el homosexual puede obtener confianza en su capacidad para tratar con miembros del sexo opuesto Conforme se va formando una nueva confianza en sí mismo y nuevos conceptos en cuanto al papel que desempeña, las antiguas presiones homosexuales comienzan a perder su dominio [11]

El problema de hacerlos participar en la terapia de grupo es que de esta forma, el desviado estará en contacto con otros invertidos como él, y puede ser tentado a practicar la inversión con ellos

Probablemente la mayoría de los pastores-consejeros están limitados en su capacidad de ayudar al homosexual a ser completamente liberado de su inclinación No obstante, si el pastor les ayuda a dominar sus impulsos, habrá logrado mucho

El creyente que haya sido homosexual, pero domina sus impulsos y lleva una vida casta, es digno de admiración Sin duda alguna, tiene que luchar fuertemente contra las tentaciones y es probable que haya recaidas ocasionales, pero si persiste en la lucha, puede ganar el respeto de los demás y entrar algún dia en el cielo

El pastor-consejero tiene motivos para regocijarse ante el hecho de que tiene a su disposición los mejores recursos para ayudar a las personas que tienen problemas sexuales amor y comprensión cristianos, conceptos claros que permiten diferenciar el mal del bien, las promesas de la Palabra de Dios, el perdón divino y el poder del Espíritu Santo, los cuales pueden proporcionar la victoria

Notas

1 El diario de Santiago, Chile, *El Mercurio, Revista del domingo*, 21 de enero de 1979
2 Doug Roberts, «Sexual self-gratification — can you justify it?» en la revista *Christian Life*, Marzo de 1979
3 Clyde M Narramore, *Enciclopedia de problemas sicologicos*, 1970, p 130
4 Adams, *op cit* , p 402
5 Beatriz Donzelli y Angel Furlan, «La juventud cristiana frente a la nueva moralidad» obra mimeografiada, s f , p 11
6 Collins, *Hombre en transicion, op cit* , p 97
7 Oscar Ahumada Bustos, *Psicologia fundamental*, 2ª edicion, 1962, p 389
8 Narramore, *Enciclopedia de problemas sicologicos, op cit* , p 94
9 Vayhinger, *op, cit* , p 40
10 Donzelli y Furlan, *op cit* , p 16
11 Narramore, *Enciclopedia de problemas sicologicos, op cit* , p 97

Capítulo 11

FORMACIÓN DEL NIÑO

No es difícil percatarse de que estamos en medio de una época de cambios sociales encendidos y alimentados por la juventud. Como por arte de magia se ha venido a desarrollar una extraña generación de hombres sin ley, cuyo objetivo parece ser trastornar todo orden, ley y control. Parece que el viejo orden en el que los jóvenes respetaban a los adultos está pasando. En las grandes urbes, no es fuera de lo común que los jóvenes no acepten que sus superiores les llamen la atención por algo. Hasta los niños parecen ser incontrolables. Una popular columnista observaba: «El rumbo de los niños ha tomado un nuevo significado: los niños dirigen a los padres».

Han aumentado notablemente entre los jóvenes la drogadicción, el libertinaje sexual y la delincuencia. Cuántos jóvenes hay que son despedidos de su trabajo porque continuamente desafían la autoridad del jefe, o que pierden un ascenso en su posición por no ser cumplidores. Aunque los jóvenes de hoy tienen más ventaja que la juventud de antes para desarrollarse, muchos no la aprovechan. Según el cálculo del sicólogo Germán Rivera, aproximadamente el veinticinco por ciento de los adolescentes tienen problemas familiares y son agresivos y apáticos con los mayores. Se exagera el concepto del abismo generacional, el cual, sin embargo, existe. Muchos de los jóvenes están convencidos de que los padres son los únicos culpables.

Es evidente que muchos de los problemas juveniles son consecuencia de factores tales como la filosofía materialista y carente de valores divulgada por los medios de comunicación; el ocio de muchos jóvenes; y el hecho de que las escuelas a menudo no enseñan normas de moralidad ni imponen una disciplina adecuada. No obstante, muchos de los jóvenes superan las influencias nocivas y llegan a ser adultos morales y útiles. ¿Por qué? Porque probablemente hayan sido criados en hogares estables en los cuales recibieron afecto y disciplina en dosis correctas; han tenido padres que ponían un ejemplo ante ellos y que les enseñaban buenos principios de conducta. Naturalmente, las decisiones que toma el joven son un factor importantísimo y no deben ser ignoradas.

Casi todos los sicólogos modernos están de acuerdo en cuanto a la causa principal de la delincuencia juvenil y de la personalidad mal estructurada de dichos adolescentes: señalan que en la mayoría de los casos hubo una educación errada en la formación primaria. Muchos jóvenes fallan porque los padres fallan. Se hace necesaria una escuela para padres, aunque se diga que ser padre es algo innato. Como pastores-consejeros nos corresponde aconsejar a los padres sobre cómo poner buenos fundamentos en el niño para formar una personalidad moral y responsable. La obra del consejero es tanto reparadora como preventiva. Puede guiar a los creyentes a formar hogares verdaderamente cristianos y ayudarles a comprender los factores que pueden conducir al sano desarrollo de sus hijos.

¿Cuales son los factores indispensables para la buena formacion de la personalidad del niño?

1 **Establecer un hogar estable y seguro** No es conveniente en absoluto subestimar la importancia de la primera infancia en el desarrollo del niño El sicologo evangelico James Dobson dice que los primeros cinco años de la vida tienen muchisima importancia para toda la vida que sigue, pues en aquel periodo se establecen los fundamentos Las actitudes y los valores de la persona, su amor a Dios, su concepto de si mismo todo esto se arraiga en los primeros años [1] En cambio, dicen los sicologos que la mayoria de las enfermedades mentales (graves o leves) son resultado directo de conflictos no resueltos en la primera infancia [2] La necesidad de tener ambos padres y el clima de amor y seguridad son imprescindibles para el desarrollo integro del niño Por ser desvalidos y dependientes, los niños aprenden y reflejan el clima emocional del hogar Toda riña entre los padres provoca desorientacion en el niño La estabilidad en el hogar tiene como resultado la estabilidad del niño Un experto en la materia observa

> Cuando hay tensiones, falta de armonia en el matrimonio, o aun demasiado revuelo en el hogar, los bebes responden llorando A la inversa, un niño inquieto puede sosegarse inmediatamente en los brazos de una persona extraña, despues de que la frustrada madre ha tratado de calmarlo durante mucho tiempo sin resultado Al parecer, el niño percibe y siente serenidad ante la calma del extraño [3]

El amor maternal es un factor muy importante en el desarrollo del niño Es un hecho bien conocido que el bebe que no tiene contacto estrecho con un adulto, puede sufrir daños fisicos y sicologicos Collins observa

> La clase y gravedad del daño depende de la edad en la cual se produce la privacion, el tiempo que dura y la calidad que se provee en su reemplazo Aparentemente, la vulnerabilidad alcanza su maximo grado durante la infancia precoz (tres a seis meses) Durante la Segunda Guerra Mundial, Spitz (1945) estudio a los niños que vivian en instituciones donde el cuidado fisico era adecuado, pero los estimulos eran minimos Comparados con niños de familias normales, los niños que vivian en estas instituciones eran lentos para aprender a caminar y a hablar, enfermizos, descuidados, desobedientes a los adultos, de poco apetito y generalmente descontentos Parece que los estimulos frecuentes y mucho «cariño tierno y afectuoso" son necesidades ineludibles para el desarrollo saludable de un niño [4]

Dado que el cuidado materno es tan importante, ¿debe trabajar la madre fuera del hogar? ¿Puede una niñera de dieciseis años o una abuelita tomar su lugar? ¿Seran capaces de disciplinar y amar en correctas proporciones? ¿Que cosa puede ser mas importante que estar con su hijo y amoldar su personalidad durante los años vulnerables de su vida? Vale la pena sacrificar algo de lo material para enseñarle al niño a amar a Dios y prepararlo para ser un adulto responsable

Durante la primera infancia, los padres son los modelos principales, y mucho de lo que el niño aprende, lo hace por imitacion El hijo llega a ser masculino imitando a su padre Los niños observan las actitudes de los padres y las aceptan como suyas Es obvio que esto puede tener consecuencias lamentables en caso de que los padres tengan malas actitudes Por ejemplo, si la madre desprecia a su marido, y el hijo se pone del lado de la madre, entonces el niño rechazara a su padre como digno de respeto y autoridad Rechazara asi su propio papel futuro de autoridad Puede haber tambien repercusiones en la escuela y en la sociedad donde el niño rechace la autoridad En casos de madres que abrigan pasivamente hostilidad, se produce a menudo la misma actitud en el marido y en los hijos Si los padres riñen entre si ante los hijos, los niños tenderan a sentirse inseguros y ansiosos, tenderan a considerar al mundo como un lugar peligroso e inseguro Habra un conflicto de lealtades y les faltaran modelos adecuados para un desarrollo correcto [5] Si los padres se separan y el hijo pierde uno de sus modelos, puede resentirse con uno de ellos, o resentirse tambien con la vida, puede sufrir huellas emocionales permanentes Uno de los factores mas importantes para fomentar el sentido de seguridad en el niño es una relacion armoniosa entre los padres, otro es la existencia de principios morales firmemente sustentados y de normas de conducta elevadas en los padres y demas adultos que entran en contacto con el niño

2 **Disciplinar** El pensador frances Dionisio Diderot dijo que en todo niño yace un delincuente potencial, asi es que la obra de criarlo es convertir en caracter bueno la materia prima Al nacer, el niño piensa unicamente en si mismo, en sus propios deseos y en su propia comodidad El proceso de desarrollarse hasta la madurez es estar consciente de forma siempre creciente de las necesidades, deseos y derechos de otras personas, o sea, dejar de ser egocentrico Esto ocurre normalmente en el diario vivir de la familia, al establecer las relaciones debidas con sus hermanos y con sus padres, un aspecto fundamental del proceso es la disciplina Esta no se limita al castigo, tambien es establecer autoridad y control sobre los niños, tiene el fin de inculcar en ellos respeto y responsabilidad

¿Por que disciplinar? ¿No es una costumbre anticuada? Es muy popular la creencia moderna de que la abundancia de amor torna innecesaria la disciplina, los niños terminan por responder a la paciencia y la tolerancia, desechando la necesidad de la disciplina La disciplina produce solamente inhibiciones dañinas en el niño Somos basicamente buenos por naturaleza solo necesitamos cultivar el bien en el niño y lo malo sera descartado en el proceso Pero, ¿que dice la Biblia? Dios responsabiliza a los padres de la disciplina de sus hijos Jehova castigo al sacerdote Eli por no haber restringido la conducta de sus hijos «Sus hijos han blasfemado a Dios, y el no los ha estorbado» (1 Samuel 3 13) El escritor inspirado atribuye la maldad de Adonias, el hijo rebelde de David, al hecho de que «su padre nunca le habia entristecido en todos sus dias con decirle ¿Por que haces asi?» (1 Reyes 1 6)

La Biblia contradice llanamente el concepto humanista de que la naturaleza humana es basicamente buena y todo lo que necesita el niño para desarrollarse bien es ser comprendido y educado Enseña que nacimos pecadores y tenemos la tendencia a pecar (ver Salmo 51 5, Romanos 5 12,19, Efesios 2 3) A la luz de esta verdad, un sabio del antiguo Israel nos aconseja como tratar con esa propension «La necedad esta ligada en el corazon del muchacho, mas la vara de la correccion la alejara de el» (Proverbios 22 15)

Segun la Biblia, la disciplina es una señal de amor paternal «Porque el Señor al que ama, disciplina Dios os trata como a hijos, porque ¿que hijo es aquel a quien el padre no disciplina?» (Hebreos 12 6,7) El proverbista añade «El que detiene el castigo, a su hijo aborrece, mas el que lo ama, desde temprano lo corrige» (Proverbios 13 24) Recibir castigo por extralimitarse, por abusar de otros, y por comportarse sin consideracion de su propio bien y del de los demas, nos enseña que tal conducta encierra en si misma padecimiento Es una preparacion necesaria para que nos llevemos bien con los demas y vivamos felices Las reglas tienen el proposito de edificar un cerco para protegernos del peligro y del mal, el castigo es como las puas del alambre que forman el cerco nos disuade de traspasar el cerco de proteccion Nos ayuda a no desviarnos del camino de justicia y felicidad Es para nuestro bien, es evidencia de que somos amados Cuando el padre disciplina a su hijo, es como si le dijera «Te amo demasiado para permitir que te comportes de esta manera» Cierto es que la disciplina sanamente ejercitada es para el bien del niño Es el primer peso que inculca respeto en el niño hacia sus padres James Dobson observa acertadamente

> Cuando un niño logra desafiar con exito a sus padres en sus primeros quince anos, riendose en su cara y haciendo tercamente escarnio de su autoridad, adquiere un natural desprecio por ellos ¡Los muy tontos de mama y papa! Los manejo a mi antojo Seguro que me quieren, pero creo que me tienen miedo [6]

Fomentar el respeto hacia los padres es un factor decisivo, tanto para poner los fundamentos de respeto hacia los demas, como para manejar a los niños Si el niño no aprende a respetar a sus padres, tampoco respetara la autoridad de sus profesores, de la ley y de las otras personas con quienes habra de trabajar Si no respeta a sus padres, es improbable que acepte sus creencias respecto a Dios, los valores de la vida y el patriotismo, esto es un factor importante en la delincuencia juvenil Tal falta de respeto producira finalmente lo que se denomina «abismo generacional» la falta de comprension y comunicacion entre padres e hijos Los conflictos entre las dos generaciones son en parte la consecuencia de una ruptura del respeto mutuo [7]

La disciplina es un factor indispensable para desarrollar el dominio propio Existe la idea de que la autodisciplina es producto de la libertad, y se obtiene en un medio ambiente en el que no se exige de los ninos obligacion alguna ni se gobierna su conducta Sin embargo, el primer paso para aprender el dominio propio es que el niño aprenda a obedecer a otros Un medico comenta

> El caracter de un niño necesita una estructura adecuada, y el comienzo de estos controles debe venir desde afuera Solamente cuando los controles externos han sido adecuados, puede el niño apropiarselos, hacerlos parte de si mismo, y tener de este modo la necesaria estructura interna para permitir que el crecimiento se lleve a cabo de forma completa y bien [8]

Por supuesto, los padres prudentes saben aflojar paulatinamente los controles cuando los hijos llegan a ser adolescentes Asi efectuaran la transicion desde el control paterno hasta el autocontrol

Es muy interesante notar que el niño mismo desea ser controlado por sus padres, no obstante lo cual los obliga a comprobar que pueden imponerle su autoridad A veces protesta amargamente, pero en su interior se complace en saber que sus padres lo aman lo suficiente como para protegerlo contra su propia necedad y falta de experiencia [9] Los sicologos observan que el exceso de libertad o la disciplina deficiente conducen a la inseguridad y a la agresividad antisocial Igual que David, el niño puede decir «Tu vara y tu cayado me infundiran aliento» (Salmo 23 4) La vara representa la disciplina y el cayado la proteccion

El primer paso para disciplinar al niño es que los padres establezcan su autoridad Es necesario que el niño sepa desde su primera infancia que sus padres son mas fuertes que el y que no soportaran un desafio a la autoridad paterna Hay ocasiones en que el niño aprieta sus pequeños puños y reta a su padre o a su madre No esta motivado por frustraciones o complejos como suponen algunos sicologos Mas bien, quiere saber donde llegan los limites y quien es el que los fija Si los padres son debiles ante su porfia, el niño no los respetara mas Los problemas con su hijo iran de mal en peor Es el momento de actuar decisiva y energicamente, el dolor de un castigo corporal puede obrar milagros en cuanto a cambiar la actitud del pequeño rebelde Dobson nos aconseja

> Cuando la confrontacion se plantea entre el niño y la madre de forma abierta, no es el momento apropiado para una discusion sobre las virtudes de la obediencia Tampoco es ocasion para enviar al niño a su pieza a hacer pucheritos No es apropiado esperar a que llegue el padre del trabajo La madre trazo una raya en el piso y el niño deliberadamente la piso ¿Quien ganara? ¿Quien tiene mas coraje? ¿Quien manda en casa? Si la madre no le responde al niño de manera concluyente a los interrogantes que ha planteado, provocara otras batallas para repetir las preguntas una y otra vez [10]

Los niños aprenden pronto a usar las armas del mal comportamiento para obtener sus fines por ejemplo, si su madre no les da los bombones que quieren, pueden recurrir a pataletas y berrinches Algunos se tiran al suelo, chillan y se golpean la cabeza contra el piso Si la madre se aflige por la escena y le da al niño lo que pide, habra recompensado al niño por su mala conducta, y este se dara cuenta Cada vez recurrira a tal comportamiento para conseguir lo que desea, y asi puede llegar a ser un pequeño tirano

Tambien los padres deben enseñar a sus hijos a ser obedientes aun en las cosas pequeñas, de otro modo tendran una amarga cosecha cuando el niño alcance la adolescencia Si los padres no pueden hacer que el niño de cinco años guarde sus juguetes despues de jugar, es dificil que puedan ejercitar algun grado de control durante su adolescencia, la epoca mas desafiante de su vida Todo problema cuya solucion haya quedado pendiente en los primeros doce años de la vida, probablemente haga erupcion durante la adolescencia [11]

Los padres deben dar a conocer lo que exigen de sus hijos y obligarlos a llevarlo a cabo Algunos padres no imponen reglas, pues ceden a las presiones de sus hijos Piensan que los hijos serian perjudicados si sus deseos son restringidos Otros formulan

reglas pero no las imponen También están los que formulan tantas reglas que sus hijos no pueden cumplirlas y quedan confusos y frustrados Lo ideal es tener algunas reglas firmemente establecidas y mantenidas para que la conducta del niño no vacile por las cambiantes ondas de los sentimientos y del impulso, ya sea el del niño mismo o el de sus padres «Los niños prosperan sobre la base del orden y la rutina establecidos» [12]

¿Cómo debemos disciplinar a nuestros hijos? Nos conviene comenzar a disciplinarlos cuando están en la cuna Un bebé tierno sabe si puede o no manipular a sus padres, y si puede, lo hace El niño descubre que puede convertirse en la principal atracción de la familia llorando, reteniendo el aliento o dando problemas en cuanto a la alimentación A veces se puede solucionar el problema pasando por alto su conducta, pero hay ocasiones en que es necesario darle una palmada El padre no debe ofrecerle un dulce para que deje de llorar, pues el niño aprendería rápidamente la relación entre las lágrimas y lo que quiere recibir Debemos evitar los extremos en la disciplina Algunos padres castigan a sus hijos con demasiada frecuencia o demasiada severidad Con el rigor sin amor, el niño sufre humillación y vive en constante terror Tendera a ser incapaz de tomar sus propias decisiones, y llegara a ser excesivamente dependiente, su personalidad se encontraría aplastada bajo la bota de la autoridad inflexible También pueden surgir rasgos de hostilidad [13]

Es necesario saber cuando aplicar el castigo y que grado de importancia asignarle a una determinada conducta Christenson y algunas otras autoridades dicen que el castigo se reserva normalmente para el trato con la desobediencia, la rebelión y la porfía [14] Los actos de irresponsabilidad infantil, tales como romper una taza o dejar los juguetes en el pasillo donde los miembros de la familia pueden tropezar con ellos, no deben ser castigados severamente, pues no reflejan rebeldía También, debemos darnos cuenta de que cada hijo es diferente al otro es posible castigar a ciertos niños con una mirada dura o una palabra de censura Otros necesitan ser castigados fuertemente para grabar bien en su mente que no les conviene portarse mal Hay métodos de castigar que no son corporales privar al niño de un privilegio, obligarlo a realizar una tarea desagradable o hacerlo permanecer en su dormitorio a la hora de la recreación Por otro lado, los padres pueden estimular la buena conducta recompensando a sus hijos cuando se portan bien o hacen fielmente sus tareas La recompensa puede tomar la forma de un privilegio especial, un paseo con los padres, o un juguete A veces las palabras de aprobación o encomio son la mejor recompensa

Los padres deben ser unidos para administrar la disciplina Si un padre prohibe que su hijo haga cierta cosa, el otro debe apoyarle No deben expresar ante los hijos diferencias de opinión en cuanto a las reglas ni socavarse la autoridad el uno al otro Si el padre disciplina a su hijo mandándolo a su dormitorio sin cenar, y la madre a escondidas le trae galletitas y un vaso de leche, esta socavando la autoridad de su marido y su propia autoridad El niño no respetara ni a uno ni a otro, pues mutuamente se han anulado la autoridad Cuando los niños saben que pueden poner a uno de sus padres contra el otro, lo harán La madre que acostumbra a contradecir al padre, a despreciar su autoridad o a anularla a espaldas de el, pronto tendra que enfrentar la desobediencia de sus hijos [15]

Por lo general, el mayor peso de la disciplina recae sobre el padre, pero a la vez, es la responsabilidad de ambos

Los padres deben ser consecuentes en cuanto a disciplinar Si amenazan a sus hijos, deben cumplir con su amenaza, pues los niños pronto se daran cuenta de cuando la amenaza es hueca Las amenazas continuas y los gritos airados no producen resultados, a menos que el padre lleve a cabo su amenaza No es necesario amenazar ni levantar la voz si el padre respalda sus palabras con la accion Si el niño sabe que «no» significa «absolutamente no», no gastara su tiempo demorando y discutiendo Un castigo administrado a tiempo hara que sean innecesarias horas de reproches, discusiones y amenazas Sin embargo, la disciplina debe ser justa, proporcionada al grado del mal comportamiento, y administrada sin pasion ni amargura Nada es mas contraproducente que castigar a un niño cuando uno esta enojado David Wilkerson observa que «la ira del hombre no obra la justicia de Dios (Santiago 1 20) La indignacion del hombre natural, aun cuando parezca ser un genuino sentimiento moral, no consigue el fruto moral que se propone La ira despierta ira, y la amargura engendra amargura Todo el beneficio del castigo se pierde cuando cesa de ser la aplicacion de una ley santa y superior» [16]

El apostol Pablo nos exhorta «No provoqueis a ira a vuestros hijos, sino criadlos en disciplina y amostacion del Señor» (Efesios 6 4) Si, es necesario disciplinar, pero con medida Ciertos padres tienen una actitud de constante critica, de amenaza y de prohibicion para con sus hijos, no obstante, tarde o temprano sucumben a la voluntad de ellos, aunque a disgusto Es necesario tomar las medidas convenientes para evitar tal situacion Los padres deben saber cuando conviene controlar a los niños y cuando conviene aflojar un poco las riendas Deben disciplinar, pero con afecto, lo que a menudo resulta dificil para aquellos padres que consideran que estos papeles son contradictorios

Un factor muy importante en la disciplina es que los padres respeten a sus hijos Un padre no debe esperar que su hijo lo trate con dignidad si el, a su vez, no se comporta de la misma manera El respeto engendra respeto Los padres no deben humillar a su hijo reprimiendolo o castigandolo ante sus compañeros Nunca deben ponerlo en ridiculo, insultarlo con epitetos poco respetuosos o usar sarcasmos hirientes Nunca deben reirse despiadadamente de el Si el padre hace estas cosas, puede herir profundamente el «yo» del niño y producir en el hostilidad y complejos de inferioridad Los padres deben disciplinar a sus hijos de una manera que siempre les comunique que esa es la expresion de la preocupacion paternal para el bien de ellos

Si un padre ofende a su hijo injustamente, debe pedirle perdon Asi le dara un ejemplo de como comportarse cuando no se tiene razon Surge la pregunta ¿Como reaccionara mi hijo si yo confieso que me he equivocado? Christenson contesta

> Dios honra el arrepentimiento sincero y abierto en los hijos o en los padres El terror de perder dignidad y autoridad ante los hijos por el hecho de confesar una falta es una mentira del diablo Por el contrario, su autoridad se ve confirmada y fortalecida cuando usted tiene el coraje de ser tan honrado y exigente consigo mismo como desea que su hijo se porte a su vez [17]

Despues de castigar a un niño, el padre debe enseñarle a ponerse de rodillas, confesar su falta y pedirle perdon a Dios Asi el niño aprendera que su conducta tiene que

ver con su relacion con Dios Luego, el padre debe expresarle su propio perdon y mostrarle cariño De otro modo, puede que el niño se sienta inseguro y crea que su padre no le quiere Toda la actividad disciplinaria debe practicarse en el ambito del amor Los niños prosperan en hogares de genuino afecto, apoyados y sostenidos por una disciplina firme, razonable y consecuente

¿Que diremos del niño que tiene un defecto, es enfermo, semiparalitico o ciego? ¿Debe ser disciplinado como aquellos que no tienen problema alguno? Muchos padres piensan que la vida ya ha sido demasiado dura para con el y que no deben empeorar su situacion disciplinandolo Si los padres lo tratan como si fuera distinto a los demas, esto puede producir en el un sentido de inseguridad, y llegar a creer que es distinto Tambien «puede transformarse en un ser insoportable, porque sus padres no establecieron claramente sus limites y fronteras de comportamiento» [18] Tales niños deben ser tratados de la misma manera que los demas

3. Dar amor inteligentemente Los sicologos que se especializan en el trato de niños afirman que una causa frecuente de los problemas de la mala conducta infantil, es que el nino se siente rechazado, no deseado y no amado Algunos padres no quieren tener hijos, no los consideran como «dadivas del cielo», sino como «la consecuencia inevitable» de ser casados Muchos padres que rechazan a sus hijos, no se dan cuenta de lo que hacen, y no admiten ante si mismos que tienen tal actitud A menudo procuran disimular su rechazo o compensar por su actitud, mimando al niño y dandole todo lo que quiere en cuanto a ropa y juguetes Sin embargo, el niño percibe instintivamente el verdadero sentimiento de los padres y se siente aislado e inseguro Reacciona con hostilidad, agresividad y otras formas de conducta caprichosa Mas adelante en su vida, pueden surgir complejos, problemas emocionales y conducta antisocial El niño no amado es el mas digno de compasion de todos los seres humanos

Es importante para el desarrollo normal del niño que sea apreciado por sus padres y que sea criado en un ambiente donde reciba la atencion y el cariño constante de ellos Si el niño es amado, puede aprender a llevarse bien y a colaborar con los demas, y a llegar a ser una persona util y feliz Si no es amado, es probable que sea incapaz de dar y recibir afecto, es posible que sea rencilloso y delincuente Alberto Palmquist, un policia que abrio un hogar cristiano para prostitutas, decia «Las prostitutas jovenes tienen un factor en comun un padre deficiente, que esta ausente, que no disciplina, que da mal ejemplo o que es demasiado machista como para compartir una emocion tierna con una chica»

Sin embargo, existen formas de amor que son malsanas y perjudican al niño, ya que a veces son manifestaciones neuroticas del amor paternal o maternal Una autoridad medica observo «Existen niños mimados, halagados y consentidos que en realidad no son amados, o sea, amados por ellos mismos, por su bien Se trata, en rigor, de una forma de egoismo paternal o maternal que inconscientemente se buscan a si mismos y que tienden a su propia satisfaccion» Si a un padre no le satisface el recibir cariño de parte de su consorte, puede buscar exageradamente el cariño de su hijo

Tambien el amor de padres bien intencionados puede ser dañino Este se expresa a menudo mimando a los niños de una manera exagerada El exceso de mimos perjudica la formacion de la personalidad del niño, a menudo resulta en que el niño llega a ser egoista, exigente e incapaz de tolerar frustraciones, tiende a no asumir responsabi-

lidades, a exigir mucha atencion y a rebelarse contra la autoridad

Otra forma de amor paternal que puede ser muy dañina se manifiesta dominando excesivamente y sobreprotegiendo al niño Es natural que los padres se preocupen por sus niños en los momentos de enfermedad infantil, pero la mas minima amenaza a la salud de sus hijos provoca ansiedades insoportables en los padres «superprotectores» Tratan de dominar cada detalle de la vida de su hijo Esta actitud suele traer consecuencias fisicas y emocionales en el niño Por ejemplo, hay ciertos indicios que insinuan que el asma ocurre con mas frecuencia en niños excesivamente mimados por la madre [19] Ademas, la sobreproteccion que algunos padres ejercen sobre su hijo tiende a bloquear su independencia, haciendole perder su identidad, sus valores propios y su capacidad de decision

Es aconsejable permitir que los niños se expongan a riesgos razonables ya que estos riesgos son un elemento indispensable para alcanzar la madurez Debido a que los niños sobreprotegidos carecen de habitos adecuados para la lucha por la vida, cuando tengan que enfrentar la existencia por si solos, fracasaran en sus intentos de dominio, puede surgir en ellos el complejo de inferioridad y posiblemente la neurosis

Es para el bien de los niños que los padres permitan, hasta cierto punto, que aquellos enfrenten las consecuencias de su mala conducta Por ejemplo, el niño que provoca una pelea con el hijo del vecino, no debe ser sacado enseguida de su apuro cuando es golpeado por el otro Tiene que aprender que no le conviene provocar peleas Los padres no deben impedir que los profesores en la escuela disciplinen a sus hijos

Es un gran error darle al niño todo lo que desea Los buenos padres procuran proveer a sus hijos de las cosas necesarias para la vida, tales como comida, abrigo y preparacion educacional, pero les es dificil proporcionarles todos los juguetes que ellos pidan (Tampoco es importante que los tengan) Los niños deben aprender a sacrificar y a postergar la satisfaccion de sus deseos Necesitan aprender el dominio propio sobre sus deseos La codicia del niño debe estar sujeta a restriccion y disciplina, debe aprender el valor de las cosas y el gozo de ganarlas El niño acostumbrado a obtener facilmente lo que quiere, asi como a toda clase de privilegios, se cria egoísta y sin consideracion por los demas No es agradecido y nunca esta satisfecho Puede llegar a pensar que todo el mundo le debe lo que el desea

El verdadero amor de los padres se expresa dando de su tiempo a los niños En especial, el padre debe cumplir su papel de cabeza de familia Si viene a casa demasiado cansado como para hacer otra cosa que sentarse y mirar la television toda la tarde, o si sale despues con sus amigos, seguramente habra problemas Debe encontrar tiempo para dedicarles a sus hijos, para interesarse en sus actividades, para darles cariño y administrar la disciplina en correctas proporciones, y para enseñarles bien, a fin de que en el futuro sean adultos normales e integros

4 **Comprender, enseñar y guiar a los niños** Las palabras de Salomon relativas a la crianza de los niños, son tan acertadas ahora como eran en el dia que fueron escritas «Instruye al niño en su camino, y aun cuando fuere viejo no se apartara de él» (Proverbios 22 6) Sobre los padres y luego sobre los maestros de la escuela recae la mayor responsabilidad de enseñar a los niños

El aprendizaje social y moral del niño preescolar comienza en el hogar y es el resultado de la identificacion con sus padres El niño reconoce que los adultos tienen pode-

res y privilegios que el no posee Los admira y quiere ser como ellos, por lo tanto los imita y trata de moldear su conducta basado en la de ellos A medida que crece, tambien se identifica con el comportamiento de sus maestros, de otros adultos y de sus compañeros Cuando llega a ser adolescente, imita a sus heroes [20]

Asi que nada es mas importante en la formacion de la personalidad del niño, que el ejemplo que los padres den con su propia vida Alguien ha dicho «No podemos evitar vernos reflejados en las faltas de nuestros hijos» [21] La impresion que hacen los padres en sus hijos es tan profunda, que si enseñan la maldad, esta puede durar hasta la tercera y cuarta generacion y ser motivo del castigo divino sobre ellos (Exodo 20 5) No basta por si solo señalarle al hijo el camino que debe tomar tambien los padres deben andar por el Si los padres quieren que su hijo sea bueno, ellos tienen que ser buenos, si desean que sea espiritual, deben ser espirituales El hijo seguira en gran medida el ejemplo de sus actitudes y de su comportamiento

Al instruir a los hijos, los padres deben tener presente que cada uno de sus hijos es diferente de los otros, y esta diferencia tiende a aumentarse a medida que el niño va creciendo, de modo que los padres deben variar algo su manera de enseñar a cada uno Tambien deben reconocer que el plan divino para la vida y la vocacion del niño es individual, y que es un error y una injusticia imponerles sus ambiciones a sus hijos Por ejemplo, un padre que queria ser pastor, o una madre que ambiciona que su hija sea profesora en la escuela publica, trata de imponerle su deseo, puede ocurrir que el hijo no tenga el llamamiento divino, y la hija no tenga la aptitud para estudiar en la universidad y obtener su licenciatura en pedagogia

Es importante enseñar a los niños a tener buenos modales y a ser corteses La esencia de la cortesia es una actitud desinteresada, es apreciar a otros y ponerlos en primer lugar Tomas Carlyle observo que el mal educado piensa unicamente en sus propios privilegios, mientras que el bien educado piensa principalmente en los de su projimo Los padres pueden comenzar a enseñarles la cortesia señalando que deben buscar primero la comodidad de sus padres Por ejemplo, deben reservar los mejores asientos para los padres, aprender a escucharlos y no interrumpir su conversacion Tambien deben aprender a dar preferencia a los adultos, especialmente a las mujeres, a ser puntuales, pues hacer esperar a otros es robarles su tiempo

Los padres sabios exigiran que sus hijos digan «por favor» y «gracias» en toda ocasion pertinente, aun en los asuntos mas pequeños Si no aprenden de niños, pensaran que este es un mundo de «dame-dame» y no sabran ser agradecidos La cortesia es fundamental para aprender a apreciar las cosas que reciben

El desarrollo moral del niño comienza en serio en la niñez intermedia (seis a doce años) Freud pensaba que el niño pequeño probablemente no tiene concepto alguno del bien y el mal, pero pronto descubre que los padres imponen ciertas prohibiciones y directivas sobre su conducta Ya que los padres tienen el poder de recompensar o castigar, el niño aprende a comportarse segun las expectativas de estos Con el transcurso del tiempo, acepta como propias las normas paternas, las cuales llegan a formar parte de su personalidad El conocimiento del bien y del mal aumenta a medida que los niños crecen, sin embargo, tambien aumenta su tendencia de ser engañosos [22] A medida que madura, el niño desarrolla sus propias normas y controles

Los investigadores Hartshorne y May descubrieron que no hay correlacion alguna entre el *conocimiento* del bien y del mal y el *comportamiento* moral No hay cualidades como la honradez, la cooperacion, la utilidad o la consideracion que caracterícen el comportamiento de un niño en cualquier situacion Un chico que es honrado en una situacion puede ser lo contrario en otra Los niños que son menos inteligentes, emocionalmente inestables o no asisten a una Escuela Dominical, tienden a ser lentos para desarrollarse moralmente [23] Los padres deben tener presente tanto la necesidad de enseñarles normas a sus hijos, como la de motivarlos a practicarlas Por lo tanto, los padres cristianos señalan que la buena conducta agrada a Dios y el la recompensa

Ya hemos mencionado la importancia de enseñar el dominio propio Jack Hyles, un famoso pastor bautista, nos expone las areas relacionadas con esta virtud Se presentan algunas de forma parafraseada y adaptada

- Un niño debe aprender que vale la pena sacrificar una gratificacion inmediata y pasajera, para ganar un fin de valor permanente
- Debe aprender que en el reino de Dios «deber» y «poder» estan relacionados Si la Biblia dice que «yo debo», quiere decir tambien que «yo puedo»
- Debe aprender a decirle «no» a lo malo
- Debe aprender a no permitir ser arrastrado por lo que dice y hace el mundo
- Debe aprender a no temer ser impopular
- Debe aprender a dominar tanto su apetito como su mal genio [24]

El pastor Hyles sugiere cuatro factores para motivar el dominio propio en el niño (1) el tener una meta, (2) la posibilidad de recibir castigo si no ejerce el autocontrol, (3) el deseo de agradar a una persona importante para el, (4) el deseo de recibir palabras de elogio [25] Podemos añadir que los principios inculcados en el niño son de mucha importancia tambien para motivar el dominio propio en el

La formacion de la personalidad de un individuo es incompleta, a menos que haya aprendido a trabajar y a tomar responsabilidades Los pequeños de siete años pueden poner la mesa y ayudar a limpiar la casa y el patio Conviene dar tareas especificas a los niños y aumentar su trabajo a medida que crezcan Christenson nos aconseja «Los padres deben preocuparse de que sus hijos desarrollen buenos habitos de trabajo El tiempo que ellos tengan para el juego y el descanso debe ser cuidadosamente proporcionado con el trabajo significativo y necesario Los niños menores gastan en proporcion mas tiempo en jugar» [26] Aparte de la tareas asignadas por los padres, los niños deben aprender a mantener el aseo de sus dormitorios y a hacer sus tareas escolares en el hogar Los padres que hacen las tareas escolares por sus hijos, les hacen un magro favor, los privan de un medio fundamental de aprendizaje y perjudican su desarrollo educacional

El niño puede ser motivado a trabajar recompensandolo Por ejemplo, si el niño cumple bien sus tareas, puede ser recompensado con ciertos privilegios, pero si no las cumple, pueden ser suspendidos los privilegios por algun tiempo Muchas veces la aprobacion o palabras de elogio de los padres valen mas para recompensar al niño por su trabajo que cualquier otra cosa Todo el mundo busca continuamente satisfacer sus necesidades emocionales, incluso su deseo de reconocimiento por lo que hace

Conviene que los padres protejan a sus hijos de influencias malsanas Segun investigaciones recientes del Instituto de Salud Mental de los EE UU , los programas de television que tienen un alto contenido de violencia, crimen y vicios, representan un serio riesgo para la educacion, la cultura y la moralidad de los niños y los adolescentes La television es una fuente de aprendizaje observacional (una conducta puede adquirirse y quedar almacenada por un tiempo hasta que se llegue a ejecutar, si se presentan las circunstancias apropiadas) Los niños entre los tres y los ocho años son particularmente susceptibles al aprendizaje observacional, aprenden conductas agresivas mirando la television, y se identifican con los personajes de la pantalla Muchos de los programas de la television son el medio por el cual el niño obtiene del mundo de los adultos una imagen que es malsana y negativa Le enseña un conjunto de valores, especialmente acerca de la violencia, que son inconsecuentes con los esquemas de una sociedad civilizada [27]

Los padres cristianos que no eligen bien los programas televisados y no controlan a sus hijos en cuanto a lo que pueden ver, los exponen a influencias que son capaces de corromperlos Ademas, es un error permitirle a los niños pasar una cantidad desmesurada de tiempo sentados ante el televisor o leyendo revistas de historietas Los niños no deben ser dominados por ninguna actividad tan inutil, mas bien deben tener la oportunidad de cultivar otros intereses y ocuparse en cosas de provecho

A los padres les atañe enseñar a sus hijos respecto a Dios y el camino de la salvacion El metodo principal que Dios ha establecido para comunicar el evangelio a los niños, se encuentra en el circulo familiar (Deuteronomio 6 7) El padre es el sumo sacerdote del hogar, a el le corresponde establecer el altar familiar en el cual la familia lee la Biblia y ora junta Un destacado educador evangelico testifico lo siguiente sobre el impacto que le hicieron las devociones familiares «Habia ocasiones cuando a todos nosotros (los niños) nos disgustaban Pero el mensaje que nos alcanzo era que mis padres no querian que el circulo familiar estuviera incompleto en el cielo y que nos comunicaban valores eternos» [28]

Para hacer interesante y exitoso el altar familiar, es necesario elegir un tiempo en que toda la familia pueda reunirse y que no haya apuros Conviene limitarlo de ocho a diez minutos, permitir que todos los hijos tengan oportunidad de leer una porcion biblica (alternando entre si en distintos dias) y dar lugar para que ellos puedan hacer preguntas Tambien se debe alternar a las personas que oran (un hijo debe orar un dia y otro en el siguiente) Las peticiones deben ser especificas, y reconocidas las respuestas de Dios Muchas familias usan libros de lecturas devocionales ademas de la Biblia Naturalmente, la porcion biblica debe ser mas o menos corta y tomada preferiblemente de las historias del Antiguo Testamento o las partes del Nuevo que son comprensibles para los niños

5 **Aconsejar a los padres y a sus hijos** Conviene que el pastor brinde clases a los padres para enseñarles a comprender, a disciplinar y a guiar a sus hijos Tambien es probable que tenga la oportunidad de asesorar a los padres que tienen problemas con sus hijos Muchos de los problemas relativos a los niños provienen del hecho de que los padres no comprenden a sus hijos y no saben como actuar para evitar sus problemas, ni resolverlos Estan a menudo tan involucrados emocionalmente, que no pueden ver con claridad los factores de su problema

El pastor escuchara tanto a los padres como al hijo Le puede preguntar al niño a solas «¿Como te parece el problema?» «¿Que piensa tu padre de ti?» Generalmente es importante saber cual es el concepto que el niño tiene de sus padres y de si mismo Con los padres, el pastor puede explorar la situacion que hay en el hogar y los factores relacionados con el problema, y sugerir posibles soluciones Si los niños son mas maduros, puede aconsejar a los miembros de la familia en grupo

Ya hemos considerado las raices de varios problemas respecto a los niños Examinaremos algunos casos especificos que pueden arrojar mas luz sobre su conducta

Maria, una niña de diez años, ha tenido problemas en la escuela Demanda mucha atencion de su profesora, no estudia bien ni rinde segun su capacidad, no muestra mucho dominio propio y se encoleriza facilmente

Al hablar con la niña, el consejero descubrio que los padres exigian demasiado de su hija en cuanto a su rendimiento en la escuela Cuando no obtenia buenas notas, se enojaban y la reprendian El padre en particular la criticaba, tenia poca paciencia con ella y nunca expreso su aprobacion Ademas, los padres mostraban parcialidad para con su hermano Por fin, Maria sintio que no podia agradar a sus padres Aunque se esforzaba, no podia cumplir con sus expectaciones, si no se esforzaba, la criticaban por igual Entonces dejo de luchar Pensaba «No vale la pena» [29]

Ruben es una persona a quien le gusta atraer la atencion sobre si en su clase de la Escuela Dominical Siempre distrae la atencion de sus compañeros y ocasiona problemas Algunos niños prefieren que los tomen por molestos antes de pasar inadvertidos, pues para ellos el anonimato es algo insoportable Puede ser que Ruben sea mimado en exceso o no reciba la atencion debida en su hogar, y se sienta rechazado El maestro experimentado con los niños sabe que no basta por si solo refrenar su comportamiento, es necesario tambien darles alguna faena para que les infunda un sentido de importancia, sin tener que recurrir a la conducta inaceptable

A Jaime no le importan las palizas, sigue comportandose mal ¿Por que? Quizas su padre lo haya castigado con demasiada frecuencia y con demasiada severidad A veces los padres se tornan violentos con sus hijos cuando no saben como resolver pequeños problemas de comportamiento, antes de alcanzar un grado de extrema irritacion Si el padre grita y vocifera, si fustiga y flagela emocionalmente a sus hijos, es probable que se originen hostilidades y agresividad en ellos, pues los niños imitan a su modelo En cambio, si el padre no los disciplina, si permite que sus hijos lo desafien y actuen como les venga en gana, es posible tambien que sus hijos se transforman en seres egoistas y violentos Lo ideal es administrar la disciplina en proporcion al acto, inmediatamente despues de la mala conducta, y sin pasion Tambien le debe dar cariño en dosis correctas

Susana, de doce años, es timida, retraida y esta afectada por un complejo de inferioridad Es muy susceptible, cree que es blanco de todas las criticas, tiende a evitar la participacion en toda clase de competencias por temor a exhibir su inferioridad Reacciona de forma excesivamente favorable a la adulacion, pues con ella siente que se eleva su personalidad menoscabada No se lleva bien con los demas Tiende a referirse a otros de forma poco respetuosa, con manifestaciones de envidia, desprestigiando o criticando a las personas ausentes, pero en presencia de ellas, suele deshacerse en adulaciones y cumplidos En otras ocasiones demuestra agresividad y hostilidad Apela a menudo a la «racionalizacion» para justificar sus fracasos

Oscar Ahumada Bustos observa que un niño que tiene un acusado complejo de inferioridad, tiende a reaccionar de forma inadaptada ante tres esferas en cuanto a la amistad, prefiere el aislamiento, en la escuela, llega tarde o simplemente deja de ir a ella, respecto al problema sexual, incurre en anormalidades Si no se resuelven estas tres areas, es poco probable que se solucionen los «problemas de la vida» que el niño habra de enfrentar cuando crezca [30]

Si un niño fracasa continuamente o es menospreciado por sus padres, maestros o compañeros, le resulta dificil aceptarse como una persona digna A veces el niño se siente indigno porque sus padres tienen un complejo de inferioridad En otros casos, el niño se siente inferior porque sus padres exigen demasiado de el o lo rechazan, sin darle el amor y el respeto debidos Collins sugiere algunas maneras de aumentar la estimacion propia de un niño

- Se debe alentar al niño a fijarse metas que sea capaz de alcanzar Esto no significa que debamos desalentar la ambicion Mas bien quiere decir que las aspiraciones del niño deben ser realistas para que no fracase continuamente
- Se le debe ayudar a comprenderse a si mismo, y cuanto mejor conozca sus capacidades y sus debilidades, tanto mas facil le resultara aceptarse
- Se debe alentar a los demas a aceptar al niño [31]

No es facil criar a un niño mediante una buena enseñanza y proporcionandole un medio ambiente ideal para su desarrollo Pero es de gran valor amoldarlo segun el plan divino y encaminarlo en sendas de justicia, utilidad y contentamiento Tenemos un mensaje de Dios a los padres en las palabras de una princesa egipcia «Lleva a este niño y criamelo, y yo te lo pagare» (Exodo 2 9) El pastor-consejero puede jugar un papel importante en ayudar a los padres a cumplir un encargo tan elevado

Notas

1 James Dobson, *Family under fire*, 1976, p 12
2 Biblia y medicina psicologica, apuntes compilados para el *Christian Fellowship* de Gran Bretana por un grupo de destacados medicos especialistas y psiquiatras, s f , p 41
3 L F Frank, *On the importance of infancy*, 1966, pp 116,117, citado en Collins, *Hombre en transicion, op cit* , p 45
4 Collins, *Hombre en transicion, op cit* , p 48
5 *Ibid*, p 49
6 James Dobson, *Atrevete a disciplinar*, 1970, p 26 (Esta seccion sobre la disciplina contiene muchos de los pensamientos del doctor Dobson)
7 *Ibid* , pp 25-27
8 Citado por Larry Christenson, *La familia cristiana*, 1970, p 102
9 Christenson, *op cit* , p 102
10 Dobson, *Atrevete a disciplinar, op cit* , p 28
11 *Ibid*, p 33
12 Christenson, *op cit* , p 85
13 Dobson, *Atrevete a disciplinar, op cit* , p 46
14 Christenson, *op cit* p 127
15 *Ibid* , p 120
16 David Wilkerson, «*We need a woodshed revival*», citado por Christenson, *op cit* , p
17 Christenson, *op cit* , p 65
18 Dobson, *Atrevete a disciplinar, op cit* pp 52,53
19 Dobson, *Atrevete a disciplinar, op cit* , pp 52,53
20 Collins, *Hombre en transicion, op cit* , p 54
21 Christenson, *op cit* , p 98
22 Collins, *Hombre en transicion, op cit* , p 69
23 *Ibid*, pp 69,70
24 Jack Hyles, *How to raise children*, 1972, pp 18-27
25 *Ibid* , pp 15-18
26 Christenson, *op cit* , p 72
27 El diario de Santiago, Chile, *El Mercurio, Revista del domingo*, 11 de noviembre de 1979, p 8
28 Dobson, *Family under fire, op cit* , p 50
29 Russell J Becker, *Family pastoral care*, 1965, pp 98-129
30 Bustos, *op cit* , p 215
31 Collins, *Hombre en transicion op cit* , p 73

Capítulo 12

LA ADOLESCENCIA

No cabe duda alguna de que la adolescencia tiene sus complicaciones, si que las tiene Se la describe como «los años tumultuosos» marcados por el desarrollo, el conflicto y la tension Los adolescentes quieren ser comprendidos y aceptados por los padres y por otros adultos, pero en vez de ello a menudo son el blanco de las criticas, quieren hacer valer su independencia, pero a veces se vuelven infantiles en su dependencia Los adultos se preguntan muchas veces que hacer con los jóvenes, y estos, otras tantas, que pasa con ellos mismos

Es la etapa en la que se fijan metas en la vida y en la que tratan de establecer su identidad Es el periodo en el que los jovenes se ven obligados a tomar decisiones que afectaran toda su vida Es la edad de lo nuevo, del cambio, de la inestabilidad, de los aires de grandeza, de los momentos de desaliento, de la alternacion entre dependencia e independencia, que hace a sus padres preguntarse ¿Cual será el papel de mi hijo hoy?

¿Que es la adolescencia? Por regla general, se define como el periodo de la vida entre la niñez y la edad adulta El proceso comienza con la pubertad (doce o trece años de edad para las chicas, y alrededor de catorce o quince años para los muchachos) Lo dificil es determinar cuando acaba Unos dicen que a los dieciocho o diecinueve años y otros, a los veintidos o veinticuatro, o sea, desde la pubertad hasta que la persona adquiera una profesion o un estado matrimonial responsable, o una actividad que le permite desenvolverse de forma autonoma y libre Nos limitaremos a considerar el periodo comprendido entre la pubertad y los veinte anos

La adolescencia, tal como la conocemos en las areas urbanas, es propia de nuestro siglo, por lo menos en la actualidad se acentuan los problemas que ocasiona Dice el siquiatra chileno Armando Roa «Solo la civilizacion cientifica y tecnologica moderna, por su alta complejidad, exige de sus miembros prolongadas maduraciones antes de asumir responsabilidades definitivas» Cuanto mas desarrollada es la cultura, tanto mas larga y dificil es la transicion entre la niñez y la madurez Hoy, el adolescente tiene que esperar de cuatro hasta ocho años antes de ser reconocido como adulto y recibir privilegios de tal, como el derecho de ganarse la vida y casarse El ingreso del individuo a la sociedad se hace cada dia mas complicado, y esta etapa intermedia, mas marcada y determinante en el desarrollo de las personas En las areas rurales, la transicion de la ninez a la edad adulta no lleva consigo tantos problemas como en la de los jovenes de las ciudades

Es importante que los consejeros cristianos que se ocupan de los adolescentes sepan las caracteristicas y problemas de ellos Puesto que la adolescencia es el periodo de crisis religioso en que la mayoria de los hijos de creyentes toman la decision de seguir a Cristo o de abandonar la fe de sus padres, es preciso que el consejero sepa como ayudar espiritualmente a los adolescentes y como ayudar a sus padres a comprenderlos Tam-

bien el aumento de la delincuencia juvenil nos obliga a comprender mejor a los adolescentes y a esforzarnos en tomar medidas tanto correctivas como preventivas

1 **Caracteristicas de los adolescentes** Consideremos las peculiaridades de los jovenes en la edad de la adolescencia Tengamos presente, sin embargo, que los adolescentes tienen entre si diferencias individuales, cada uno reacciona un poco distinto ante los cambios y presiones de esta etapa En el viaje hacia la madurez, crecen fisicamente, buscan su identidad e independencia, encuentran nuevas maneras de relacionarse con sus padres y con otras personas, incluso con el sexo opuesto, y eligen su vocacion El medio ambiente en que se mueven los jovenes difiere de uno a otro Y aun cuando dos individuos del mismo ambiente afronten el mismo problema, es probable que uno reaccione de modo diferente al otro

a) *Cambios fisicos* El primer ajuste importante de la adolescencia tiene que ver con el cambio biologico Nos interesa considerarlo, pues el desarrollo fisico del adolescente juega un papel importante en su concepto de si mismo e influye en su comportamiento

La primera etapa de la adolescencia, entre los once y los quince años, se caracteriza por un repentino «brote de crecimiento», con un aumento acelerado de peso y de estatura El crecimiento mas rapido ocurre en el año de la pubertad (epoca en que maduran las funciones reproductivas), generalmente a los doce años para las muchachas y a los catorce para los muchachos En el espacio de un año, el joven puede aumentar hasta doce kilos de peso y crecer hasta diez o doce centimetros Parece tener un apetito insaciable

Sin embargo, el crecimiento no es uniforme es todas partes del cuerpo Por ejemplo, el corazon crece mas rapidamente que las arterias, resultando asi un aumento de la presion arterial Es por ello que los adolescentes se quejan con frecuencia de palpitaciones, mareos, desvanecimientos, dolores de cabeza y desasosiego La desigualdad del crecimiento se observa tambien en el desarrollo del rostro, los musculos y los huesos Este desarrollo desproporcionado explica en parte la torpeza de los movimientos del adolescente Por regla general, los jovenes varones tienen mas dificultades en regular los movimientos de las manos y los pies que las muchachas, pero las jovencitas tambien pueden sentirse torpes y tener miedo de hablar [1]

En esta etapa las nuevas energias e impulsos sobrepujan a veces el dominio que el adolescente ejerce sobre sus nervios y su mente Esto explica las perturbaciones de caracter emocional que prevalecen durante este periodo El jovencito se vuelve irritable y voluble La alegria y la melancolia, el entusiasmo y el desanimo se suceden con extraordinaria rapidez [2]

El «yo» de los adolescentes puede sufrir fuertes golpes Los miembros de la familia del adolescente a veces hacen chistes acerca del rapido crecimiento y la torpeza del joven, y este se acompleja Tambien su voz cambia y es dificil dominarla En ambos sexos, una secrecion aceitosa a menudo tapa los pequeños conductos de la piel, produciendo espinillas, granitos y olores corporales En algunos jovencitos se desarrollan lentamente las caracteristicas masculinas o femeninas del cuerpo, y es motivo de gran preocupacion, pues para ellos su desarrollo fisico y su apariencia tienen mucha importancia ¿Que me esta pasando?, se preguntan ¿Es mi cuerpo suficientemente varonil, o femenino? A las chicas les importa mucho la ropa, pasan mucho tiempo ante el espejo arreglandose Aquellos adolescentes cuya maduracion fisica ocurre despues que la del

promedio, tienden a sentirse inadecuados e inferiores Todos estos cambios pueden ser causa de avergonzamiento y tener efectos sicologicos

No es de extrañarse que los adolescentes parezcan un poco aletargados y perezosos Su falta de aplicacion y apatia general se deben al hecho de que casi toda la energia se aplica a su rapido crecimiento Ademas, los cambios glandulares exigen un reajuste fisico Durante esta etapa quisieran dormir hasta las diez de la mañana y arrastrarse por la casa el resto del dia

Mucho del crecimiento en la adolescencia se relaciona con el desarrollo del sistema reproductor Los cambios sexuales pueden clasificarse en dos categorias los primarios que tienen que ver con la maduracion de los organos sexuales, y los secundarios que se refieren a los cambios fisicos que no estan relacionados directamente con las partes genitales Por ejemplo, en las muchachas se desarrollan los pechos y se ensanchan las caderas, en los jovenes varones se ensanchan los hombros [3] Cuando los organos de la reproduccion comienzan a funcionar como en un adulto, el adolescente ha llegado a la pubertad La edad en que esto se efectua varia mucho, a veces dos o tres anos, y depende de diversos factores entre los cuales estan el clima, las condiciones de vida y las diferencias fisicas de cada persona El joven varon sabe que ha llegado a la pubertad cuando experimenta las emisiones nocturnas de semen (poluciones) «Aunque este es un hecho normal, muchos jovenes no comprenden lo que esta sucediendo y tienen demasiada verguenza para preguntar de que se trata o para comentarlo con otra persona» [4]

En el caso de la muchacha, el funcionamiento de su sistema reproductor se reconoce por la menarquia, o sea, la primera menstruacion Cuando esto ocurre, puede ser que se asuste, o aun sienta horror, si no ha sido preparada de antemano Collins observa

> Este horror a veces dura toda la vida, por lo que la menstruacion es siempre temida Esto es muy probable si los periodos son acompañados por dolor y otras molestias fisicas Otras chicas experimentan trastornos emocionales durante la menstruacion, asi como incapacidad de estudiar, perturbaciones y a veces, resentimientos Un adulto benevolo y cooperador puede hacer mucho para influir en la actitud de una jovencita con relacion a este y otros cambios sexuales [5]

Es muy importante que los padres sean comprensivos con los adolescentes y les expliquen el significado de los cambios fisicos y de las emociones resultantes, especialmente en cuanto al desarrollo sexual

b) *La busqueda de la realidad* La adolescencia es un periodo de cuestionamiento referente a muchas cosas, incluso a la religion El adolescente quiere descubrir por si mismo la realidad en su derredor Va dejando el mundo de fantasia de la preadolescencia y piensa mas en lo practico Ve a los demas con mas realismo Por ejemplo, al compañero universitario ya no lo ve con «anteojos de color de rosa», sino tal como es Uno de los acontecimientos mas tipicos e impresionantes de la adolescencia es el descubrimiento subito de que las personas no son como parecen ser Queda algo desilusionado con algunas personas, incluso, a veces, con sus propios padres Durante la niñez, la persona acepta incondicionalmente las creencias de sus padres, pero al llegar a la adolescencia se produce un cambio Ya no acepta ideas y enseñanzas sin examinarlas Emplea el raciocinio para conocer y juzgar lo que escucha y lee, incluso las doctri-

nas religiosas De ahi resultan las perplejidades, las preguntas, y los grandes conflictos mentales en los adolescentes evangelicos Luisa de Walker señala que entre los doce y los diecisiete años de edad, el setenta y cinco por ciento de los alumnos varones y el sesenta y cinco por ciento de las alumnas, abandonan la Escuela Dominical para nunca regresar [6] Es un periodo de crisis espiritual

Si un muchacho no ha tenido la experiencia de la salvacion, es particularmente vulnerable a las dudas, a menudo esta dispuesto a poner en tela de juicio las doctrinas cristianas o simplemente a no darles lugar en sus pensamientos La existencia de Dios y la inmortalidad no son preocupaciones fundamentales de muchos adolescentes Despues de un periodo de cuestionamiento respecto a la religion verdadera (trece a catorce años) realizado en la intimidad, ya a los dieciseis o diecisiete anos se discuten con cierta frecuencia asuntos de este tipo, hasta llegar a la actitud religiosa definitiva alrededor de los diecinueve años

Los padres creyentes no deben sorprenderse si su hijo adolescente formula preguntas tales como «¿Por que Dios no hizo a la raza humana de tal manera que no pudiera pecar?», o «Si Dios es el Dios de amor, ¿por que permite que los hombres se maten unos a otros?» No es que rechace lo que se le ha enseñado, sino mas bien que demanda bases racionales para sus creencias Rechaza el razonamiento que afirma «Es asi porque es asi» [7] Conviene que los padres estudien libros de apologetica (evidencias cristianas) para poder contestar las preguntas de sus hijos Tambien los maestros de la Escuela Dominical deben dar a los adolescentes las explicaciones de lo que parecen errores en la Biblia o contradicciones entre la Biblia y la ciencia Algunas iglesias tienen clases especiales sobre el tema

Los adultos deben tener mucha paciencia en cuanto a las dudas de los adolescentes Y no sirven las respuestas dogmaticas, tienen que estar «preparados para presentar defensa» ante el adolescente que les demande razon de la esperanza que hay en ellos Pero deben presentar los argumentos de defensa con «mansedumbre», no reaccionando fuertemente frente a lo que les parece rebelion o incredulidad de parte del joven, no deben discutir acaloradamente con el Mas bien, conviene aceptarlo como sincero, escucharlo bien y tratar de colocarse en su lugar Una madre cuenta como su hijo confeso «A veces dudo de la misma existencia de Dios, me siento culpable ¿Es pecado, mama?» Ella contesto «No es pecado, David, pues es normal tener tales pensamientos cuando se es adolescente»

Los padres deben darse cuenta de que «los adolescentes pasan por un tunel oscuro y necesitan ver la luz al final del mismo» Es tarea de la iglesia ayudar a los padres a comprender a sus hijos y a prestarles ayuda en su viaje por el tunel en su busqueda de la realidad

c) *Desarrollo social* El adolescente abandona paulatinamente el estrecho punto de vista social de la epoca de su niñez Tiene ahora una nueva conciencia de si mismo y un creciente interes respecto a otras personas Le interesa mucho saber lo que otros piensan acerca de el, especialmente los del sexo opuesto Sin embargo, a menudo le es dificil relacionarse bien con los adultos, aunque desea ardientemente ser adulto y ser aceptado por ellos Hay factores que le impiden realizar tal deseo La timidez que resulta de su torpeza, a veces hace que el adolescente se sienta incomodo ante la presencia de personas mayores Tampoco sabe siempre comportarse aceptablemente ante ellas

Su disposición de ánimo fluctúa entre la timidez, la reticencia, la jactancia y la rudeza Esta conducta frecuentemente causa molestias a los adultos

Hay en el adolescente el inherente y ardiente deseo de pertenecer al grupo, de ser miembro de él, de identificarse con los demás Dado que no existen puertas por las cuales pueda entrar en el mundo de los adultos, le parece que la única solucion es volverse más integramente al grupo de sus compañeros para encontrar la aceptación y comprensión que desea [8] El adolescente cree que tiene que adaptarse a las actitudes y costumbres de sus compañeros para ser socialmente aceptable y para estar al nivel de ellos Por lo tanto, se amolda a sus normas aun cuando la conducta resultante no agrade a sus padres o viole sus convicciones El grupo le brinda al adolescente la oportunidad de aprender a adaptarse socialmente

El adolescente con deseos de independizarse del dominio paterno, frecuentemente se asocia con otros jóvenes de su misma edad que también tienen la misma aspiración El grupo le ofrece seguridad social y un escape de los irritantes controles paternos, le proporciona un estado social legal y privilegios de grupo «La adhesión servil a las últimas novedades relacionadas con el vestir, el lenguaje, los intereses y la música llega a ser muy importante, porque le brinda solidaridad a la pandilla y ayuda al individuo a ser aceptado por el 'grupo excluyente'» [9]

d) *Sexo y amor* El preadolescente es homosocial, es decir, juega casi exclusivamente con niños del mismo sexo A esta edad, los niños varones menosprecian a las niñas, y las niñas piensan que los niños son «demasiado bruscos y molestos» Con el advenimiento de la pubertad, la persona siente atracción creciente hacia el sexo opuesto Los adolescentes se preocupan mucho por su apariencia, y si son mujeres, por la figura (el cuerpo como sexo y como lo que luce o desluce) También existe la preocupacion por saber cómo actuar en presencia de personas del sexo opuesto

El desarrollo afectivo tiene sus etapas El joven comienza por una fase de pasión idealizada (las expresiones de afecto no son físicas) que corresponde a la edad de los doce a los quince años Este es el enamoramiento de un personaje de su edad, o algo mayor, a quien puede conocer o no Se llama amor de adolescencia o amor pueril Es la época en que todo el interés se concentra en una persona, en verla y saber de ella, en nombrarla por cualquier motivo Pero si esta llega a darse cuenta del interes que despierta, el enamorado se sonroja, pierde el habla, se siente avergonzado Pueden surgir intensos sentimientos, pero generalmente terminan en «dolorosos fracasos»

Es evidente que cuando la formacion sexual es adecuada, contribuira tanto a que el joven vaya pasando por las diferentes etapas de su desarrollo de forma normal, como a que se enfrente a su vida amorosa y sexual futura con naturalidad y madurez Dice Pearlman

> La ignorancia no es inocencia y no tenemos derecho alguno a ocultarles a las niñas lo que deben saber a fin de precaverse de los peligros que las acechan La vida de la joven puede formarse o mancharse facilmente Anhela recibir afectos, y si no los recibe de forma espontánea, irá en busca de ellos. El corazon predomina sobre el cerebro, y se la puede guiar y dirigir mejor por medio de sus sentimientos o afectos Las tendencias hereditarias (instintos) ejercen su mayor influencia en esta época [10]

Segun el grado de confianza, el adolescente consultara sobre los temas de amor y sexo con los padres o profesores o, si estos canales estan cerrados, la informacion provendra de sus compañeros, de revistas, peliculas, etc , «fuentes en general, riesgosamente deformadoras» La vida joven requiere una mano habil en el timon para guiarla a fin de que no de en los escollos Es importantisimo que los padres gocen de la confianza de sus hijos y los aconsejen bien Asimismo, no conviene permitirles salir solos (el joven y su amigo) hasta que tengan dieciete o dieciocho años Tampoco conviene que comiencen a salir solos o esten siempre en compañia de la misma persona del sexo opuesto, sin haber tenido trato primero con muchas personas de ambos sexos

El amor y la amistad, propiamente, se dan a partir de los dieciete o dieciocho años Es el llamado tercer periodo de la adolescencia Al principio de la adolescencia, el amor es idealizado, pero a medida que el joven crece y aumentan los impulsos sexuales, las expresiones de afecto son tanto fisicas como espirituales Ahora las parejas se juntan, hablan de proyectos, se ayudan, hacen planes para el futuro y se imaginan que podrian casarse en unos años

e) *Idealismo* Los adolescentes admiran las cualidades que hallan en otros, tales como valentia, veracidad, fe y abnegacion, y aspiran a tenerlas Buscan un ideal, una norma por la cual conducirse Se crean idolos y se identifican con ellos Entre ellos pueden estar un profesor, un cantante, un amigo mayor o un personaje de television Sueñan con estructurar un mundo nuevo que este al servicio del hombre y de la sociedad Estan impacientes por llegar a la perfeccion, idean elevados proyectos y esperan alcanzarlos en breve tiempo Cuando fracasan, se tornan deprimidos

Aunque los adolescentes tienen ideales muy elevados, experimentan repetidos fracasos quieren ser fieles a sus principios pero a menudo no lo logran En las iglesias donde se presenta una norma inalcanzable y se censura a los jovenes que no la cumplen, dichos jovenes tienden a desanimarse en cuanto a la religion y a dejar la iglesia

Un miembro de una iglesia comentaba «Parecia que nuestra iglesia estaba llena de adolescentes, y los adolescentes estaban fervientes en el Señor El pastor apreciaba a los jovenes y los animaba a seguir luchando a pesar de sus altibajos Tenia paciencia con nosotros aun cuando no teniamos victoria completa sobre nuestros vicios Prohibia terminantemente que los mayores censuraran a los jovenes Pero tambien tenia tantas actividades para los jovenes, que practicamente no teniamos tiempo para meternos en cosas malsanas»

De que manera las iglesias necesitan padres, pastores, maestros de Escuela Dominical y lideres juveniles que muestren paciencia con los jovenes, que los orienten y que canalicen su idealismo hacia actividades y proyectos practicos

f) *Independencia e identidad* Es importante que durante la adolescencia la persona aprenda a tomar sus propias decisiones, a asumir responsabilidades y a dejar atras finalmente la vida protegida y dominada por sus padres El deseo del joven de independizarse y establecer su propia identidad es normal, pero a veces toma una forma equivocada Puede degenerar en rebelion ante la autoridad El adolescente aspira a la libertad y autodeterminacion, pero la necesidad de estudios prolongados resulta en una dependencia prolongada de los padres Depende del horario, el dinero y las comodidades de ellos

Segun el sicologo Erick Erickson, el problema que para el adolescente es mas importante que el de independizarse, es encontrar un «sentido de identidad», un concepto claro de si mismo Busca respuestas a las preguntas ¿Quien soy yo? ¿Cuales son

mis valores? ¿Que proposito tengo en la vida? ¿Cuales son mis metas en ella? ¿Hacia donde voy? ¿Cuales son mis puntos fuertes y mis debilidades?[11] Armando Roa, en su libro *¿Que es la adolescencia?*, dice que la mal llamada crisis de identificacion es mas bien una crisis de perplejidad La misma consiste en sentirse perdido cuando se pregunta que es lo experimentado por los supuestamente normales respecto a sexo, amor, vocacion profesional, religion y politica

Si el adolescente no encuentra claramente las respuestas, puede sentirse amenazado a medida que se acerca a la edad adulta Muchos jovenes alternan entre periodos de confianza y dudas, de optimismo e inseguridad Tambien la crisis de la identificacion puede hacerse mas pesada por circunstancias adversas, tales como enfermedad, un defecto fisico o presiones del medio ambiente Si el joven se ve a si mismo como una nulidad o una persona mala, actuara defensivamente, puede tratar de evadir las demandas del proceso de maduracion Por ejemplo, puede postergar responsabilidades, no asistir a la escuela, no trabajar y aun recurrir a las drogas o caer en la delincuencia Tal persona necesita sentirse aceptada y apoyada por otros, para poder superar sus sentimientos de indignidad

La iglesia puede ayudar a los jovenes en cuanto a encontrar su identidad Puede hacerlos sentirse aceptados y dignos, puede aconsejarlos en cuanto a sus preguntas y ayudarles a encontrar la voluntad divina

2 **Los padres y los adolescentes** El Jefe del Departamento de Orientacion de la Universidad Catolica de Chile, German Rivera, esta consciente de que hay grandes problemas sexuales, de delincuencia y de incomunicacion Pero, segun su experiencia, tres de cada cuatro muchachos se entienden con sus padres y cuentan con un hogar bien constituido [12] El resto no se entiende con ellos Consideraremos algunas areas problematicas

a) *El distanciamiento entre las generaciones* Muchos de los conflictos existentes entre padres y adolescentes resultan por la falta de comprension y comunicacion Con frecuencia los jovenes afirman que los padres no los escuchan, no los entienden y no les dan el respeto y carino necesarios Es obvio que los adolescentes que experimentan vacuidad y confusion, «necesitan desesperadamente tener padres inteligentes y comprensivos a quienes poder recurrir en momentos de crisis personales» [13] En cambio, a menudo no hay intento serio ni deseo por parte de los jovenes de comprender y respetar el punto de vista de sus padres Piensan que los padres estan atrasados en sus ideas y no saben mucho Pasan la mayor parte de su tiempo libre con sus compañeros y a veces son agresivos y apaticos en casa Tambien hay casos en que el adolescente se averguenza de sus padres, de su hogar, de su reputacion, al ver que ellos no se visten ni hablan como los padres de sus compañeros Collins, acertadamente, describe el problema

> La tan discutida «brecha entre las generaciones» se agranda aun mas, cuando los rapidos cambios sociales y culturales dan a los padres y a sus vastagos experiencias muy distintas, de tal modo que tienen muy poco en comun Ademas, la falta de experiencia puede causar tambien falta de comunicacion Cuando los miembros de la familia aprenden a conversar acerca de sus problemas, la vida del hogar es mas feliz, pero lamentablemente muchas familias nunca han discutido problemas significativos, y resulta dificil comenzar a hacerlo cuando los adolescentes estan luchando por su independencia [14]

Algunos padres, con la mejor de las intenciones, tratan de aconsejar a sus hijos adolescentes, pero a veces lo hacen sin comprenderlos bien Hay quienes no los escuchan primero, y en otros casos les dan consejos con demasiada frecuencia y demasiado pronto Tambien resulta contraproducente presionar a los adolescentes

b) *El choque entre las normas del hogar y las del grupo de los compañeros del adolescente* Los adolescentes desean sobre todo la buena voluntad y la estimacion de sus compañeros Lo que mas aflige es estar en desacuerdo con el grupo Por lo general, temen que se los considere «anticuados» o «pasados de moda» Consecuentemente, el adolescente a veces hace oidos sordos a los consejos de sus padres, considerandolos anticuados El problema se torna mas agudo en los casos en que el muchacho elige malas compañias

Conviene que los padres estimulen a sus hijos para que traigan sus amigos a casa, pues de esa manera estaran en condiciones de conocer a sus amistades y emitir asi un juicio justo con respecto a si son adecuados o no Cuando los padres dan la bienvenida en la casa a los compañeros de sus hijos, lo mas probable es que estos inviten a sus compañeros a su casa Les asaltaran asi menos tentaciones de mantener amistades lejos de la vigilancia de sus padres [15]

Lo ideal es que los adolescentes evangelicos formen su propio grupo en las escuelas y mantengan normas cristianas En una escuela secundaria de Buenos Aires, los adolescentes de varias denominaciones evangelicas trabaron amistad entre si, recibieron permiso para reuniones juveniles en la escuela, y testificaron decididamente a sus compañeros inconversos Esto se tradujo en mas de setenta conversiones en un solo año Tambien es muy importante que la iglesia local proporcione un programa de actividades tanto religiosas como de diversion para los adolescentes Muchas iglesias evangelicas de America Latina dan lugar a los jovenes en los cultos para que participen activamente Por regla general, los jovenes son el elemento mas dinamico de la congregacion, y a veces toman la delantera en las actividades evangelizadoras

c) *La lucha para lograr la autodeterminacion* El adolescente hace intentos para «despegarse de las faldas de la madre» y para ser reconocido como una persona digna y capaz de tomar sus propias decisiones Por lo general, los padres reconocen la importancia de que se independice, pero a su vez quieren protegerlo de errores y de la corrupcion Es dificil lograr el equilibrio de «aflojar las riendas en el momento oportuno y en la direccion adecuada, sin tenerlas tan tirantes que el niño se resista, ni aflojarlas tan de golpe que lo pongamos en peligro» [16]

A menudo a los padres les parece que su hijo no ha demostrado suficiente madurez para concederle la libertad que exige, especialmente si se comporta mal, si es desordenado o insensato y si elude las tareas de la casa Aumenta el problema si los padres discrepan entre si en cuanto a sus conceptos sobre el comportamiento de su hijo Tal actitud deja al adolescente sin saber como comportarse o que puede esperar de ellos Tambien el joven se resiste a las restricciones inmotivadas y a las reglas inexplicadas Se pregunta «¿Por que no me permiten bailar? Todos los otros jovenes bailan»

Los adolescentes a veces reaccionan mas ante la negativa a sus exigencias Se enojan, no escuchan los consejos u opiniones de sus padres, dicen a todo que no No les parece bueno el mismo programa de television que a los demas, no les gusta la comida que preparan en su casa ni la ropa que les compra su mama El joven puede ser egocentrico, envidioso, hostil y rencoroso

E Lakin Phillips, sicologo y escritor, brinda a los padres consejos referentes a controlar a los hijos adolescentes Algunos son

1) No es perjudicial exigirle al adolescente que haga algun trabajo util en casa y en la comunidad Si espera recibir de los demas, tambien debe rendir servicios a aquellos Debe entender que hay dos caras en la moneda La responsabilidad debe recaer tanto sobre el como sobre los padres y la sociedad

2) La salud mental no depende de recibir todo lo que quieren, ni es importante que los jovenes reciban inmediatamente lo que quieren Pero si es importante que aprendan a sacrificar, postergar, escoger, y asumir responsabilidad cuando yerran o eligen mal

3) Los padres y las escuelas deben darles a conocer sus expectativas Deben ser firmes, justos y consecuentes, pues son actitudes claves Los padres ceden a las presiones ejercidas por los adolescentes, porque imaginan que el joven se perjudicara si no satisfacen sus deseos Su porfia, sus berrinches y su mal humor se interpretan erroneamente como un «trastorno emocional» que requiere tratamiento Lo que no deben hacer es ceder a los antojos de los adolescentes Deben ser firmes y consecuentes

4) Los padres deben darles a entender a los jovenes que podran luchar con ellos, pero que no pueden triunfar, que sepan que los padres son mas sabios y fuertes que ellos Si a los padres les falta fuerza, el adolescente no los respetara

5) Deben saber donde estan sus hijos, saber cuando estan en la escuela, cuando con sus compañeros y cuando con una persona del sexo opuesto Deben determinar la hora en que han de volver a casa Es imprescindible que los padres sean firmes y consecuentes No deben sucumbir ante ningun pretexto o presion juvenil para hacerles conceder privilegios inmerecidos Es necesario que sean firmes, pero a la vez han de explicarles que entienden lo que los jovenes quieren, pero que no seria para su bien concederles lo que piden

6) Deben darse cuenta de que la disciplina no es mala, ni anticuada, ni perjudicial Nadie ha logrado nada importante si no ha logrado, primero la autodisciplina El antiguo y venerable dicho «Conocete a ti mismo», sera imposible de realizar sin autodisciplina

El individuo que no conoce la autodisciplina esta enfermo, pues no puede dominarse a si mismo ni dominar a otros Los padres deben evitar ser personas sin dominio propio ante su hijo Es mejor ser un poco fuerte y a veces estar equivocados, que perder siempre la batalla con el joven

7) Que sepan que el respeto es un elemento indispensable del amor Es improbable que pueda existir amor maduro sin tener respeto, porque el amor tiene que ser edificado sobre los fundamentos de firmeza, de justicia y de un proceder consecuente, sobre fundamentos de confianza mutua, los cuales permiten el desarrollo siempre creciente del afecto [17]

Collins recomienda lo que se denomina el «control democratico» sobre los adolescentes Este metodo comprende conversaciones entre los niños y los padres respecto a las normas para lograr una mutua comprension Abarca cinco principios

- Comunicarle al adolescente que se espera de el y por que
- Antes de castigar al joven, se deben considerar los motivos por los cuales se produjo la infraccion
- Solo se castiga cuando la infraccion fue deliberada

- La severidad del castigo debe ser en proporcion a la gravedad de la falla
- El castigo debe relacionarse intimamente con la falta y no ser infligido con el fin de humillar o poner en aprietos al infractor [18]

Los jovenes desean con todo su corazon ser considerados como adultos, y les ofende ser tratados como niños El castigo fisico es el maximo insulto se castiga a los adolescentes con la perdida de ciertos privilegios, privaciones financieras y distintos tipos de penas no fisicas [19] Es interesante notar que los adolescentes, por mas rebeldes que sean a veces, quieren tener padres que les brinden estabilidad, aliento, proteccion, normas de conducta y consejos cuando sean necesarios [20]

Un niño es como un arbolito recien plantado junto al cual se entierra una vara gruesa para que crezca derecho Nada se logra con poner la vara cuando el arbol ya inicio su crecimiento en mala direccion La vara solo se quita cuando el tronco tiene suficiente consistencia para continuar su desarrollo correcto De la misma manera, los padres dan mas libertad al niño en la medida en que este va adquiriendo el criterio necesario para hacer buen uso de esa libertad Una epoca adecuada para que los padres comiencen a quitarles a sus hijos los lazos de control puede ser alrededor de los trece años, para que, en una situacion normal, a los dieciocho años pueda tener una autodisciplina cabal Naturalmente, los adolescentes varian el uno del otro y mucho depende de como reacciona cada joven

d) *Preparacion de los adolescentes para mantener su fe en Cristo* ¿Que seguridad tienen los padres de que sus hijos seguiran en el camino cristiano? Al ver que sus hijos han llegado a ser adolescentes, los padres se preocupan sabiendo que su influencia sobre ellos va disminuyendo, entre tanto que la influencia del grupo de sus compañeros va en aumento Ademas, los profesores y otros adultos que no tienen la religion cristiana pueden influir en las actitudes y los valores del joven ¿Han de intervenir los padres antes de que sea tarde? Pero, ¿que pueden hacer? Es cada vez mas dificil vigilar a sus hijos en cuanto a elegir a sus compañeros y regular el uso de su tiempo y sus actividades Si son demasiado estrictos, pueden alejarlos, y esto puede costar el proceso de identificacion con ellos He aqui algunas sugerencias para los padres

Es fundamental que los padres sean consecuentes al vivir su fe El adolescente es buen observador y es propenso a dudar de la religion de sus padres si estos titubean, si tienen sus altibajos espirituales o les faltan las virtudes cristianas Conviene que busquen primeramente el reino de Dios y que no sean materialistas que tratan de cubrir su materialismo con un poco de religion

Pueden preparar a sus hijos para enfrentar las ideas anticristianas precaviendolos de que las creencias y normas de la fe seran criticadas Los padres deben presentarles los argumentos hostiles en pequeñas dosis y a la vez los contraargumentos cristianos Es una forma de vacunarlos Hablaran acerca de las doctrinas cristianas y explicaran por que tanta gente no cree en Cristo Naturalmente, las explicaciones deben coincidir con la realidad Por ejemplo, no deben insinuar que los materialistas son insinceros, el adolescente pronto conocera a muchos inconversos que son personas responsables social y moralmente

Conviene que los padres tengan momentos devocionales interesantes con la familia en los cuales los adolescentes pueden participar y charlar con toda franqueza acerca de sus experiencias y problemas espirituales Tambien deben crear un ambiente fami-

liar que conduzca a relaciones armoniosas entre los padres y sus hijos Proporcionaran oportunidades para que los jovenes asistan a los cultos y participen en las actividades juveniles de la iglesia Muchisimos jovenes se convierten o se consagran en campamentos juveniles Sin embargo, hay ocasiones en que es contraproducente obligarlos a asistir a ciertos cultos, ya que esto puede ponerlos mas duros contra la fe Sobre todo, los padres creyentes deben orar continuamente por sus hijos, encomendandolos al Señor y confiando en su poder salvador y guardador Entonces pueden tener la confianza de que, no obstante los desvios ocasionales del camino, los jovenes han recibido la buena enseñanza que algun dia los restaurara

3 **La delincuencia juvenil** No cabe duda de que se ve un deterioro en la conducta de muchos adolescentes Es la consecuencia de varios factores los medios de comunicacion bombardean continuamente a los niños y jovenes con una filosofia materialista y carente de valores espirituales y morales Por ejemplo, se calcula que un joven de veinte años habra presenciado dieciocho mil asesinatos o muertes violentas presentados en la television Se recalca la importancia del sexo y de las cosas que den satisfacciones inmediatas Vivimos en una sociedad en la que prevalece la permisibilidad y la libertad excesiva Las escuelas publicas a menudo no imponen normas morales ni disciplinan adecuadamente Tambien, el ocio de muchos jovenes les proporciona la oportunidad de ocuparse en actividades malsanas Idean aventuras destructivas para escaparse del aburrimiento

Sin embargo, la mayoria de los jovenes que se comportan mal de vez en cuando, no son delincuentes, en el sentido exacto del termino Se llama delincuentes juveniles a los de menor edad que se dedican a la conducta antisocial tal como el robo, el vandalismo, los actos de violencia, la prostitucion y hasta el homicidio Narramore señala las caracteristicas comunes de tales individuos Algunas son

- Desprecio a las normas y reglamentos
- Falta de dominio propio
- Patrones sexuales desviados
- Incapacidad de diferir los placeres inmediatos
- Relaciones sociales superficiales
- Habilidad de razonar y culpar a otros por la conducta propia
- Frecuencia de lenguaje obsceno
- Deseo de ser «importante»
- Desprecio por los derechos de propiedad ajena
- Discrepancia entre el desarrollo de la inteligencia y el de la conciencia [21]

Frellich observa que el delincuente juvenil es incapaz, por lo general, de pensar con realismo, considera solamente los fines inmediatos en cuanto a sus relaciones personales y sociales Desea conseguir lo que quiere y conseguirlo inmediatamente No sabe negar o postergar la satisfaccion de sus deseos, a fin de conseguir una satisfaccion mas amplia y permanente en el futuro Actua como si el mundo entero girara alrededor de el Las personas y cosas le parecen medios para obtener sus fines, especialmente sus propios placeres No ve razon por la que sus deseos no sean satisfechos directamente tan pronto como los sienta, y no le preocupa el daño o pena que cause a otros Piensa solamente en si mismo [22]

Los delincuentes juveniles caen en dos categorias los que se aislan de otras personas (o son aislados por otros) y actuan independientemente, y los que llegan a ser delincuentes por asociarse con un grupo cuya actitud y conducta son antisociales

¿Por que los adolescentes llegan a ser delincuentes? Algunos sicologos señalan el papel que juegan su medio ambiente y sus problemas Sin embarg,o es un hecho evidente que en una situacion en la que dos individuos muy similares enfrentan el mismo problema, a menudo reaccionan de manera diferente La mayoria de los niños que residen en barrios de deterioro no son delincuentes, ni tampoco son delincuentes la mayoria de los hijos de padres de escasos recursos economicos o los niños de las ciudades Juega el factor de la decision personal

En la mayoria abrumadora de los casos de delincuencia, hay evidencia del fracaso de la vida del hogar un padre abandona al otro, la separacion, hijos naturales, falta de compatibilidad entre los padres, u otros factores Los esposos Sheldon y Eleanor Glueck hicieron un estudio sobre mil adolescentes delincuentes Encontraron que el cincuenta por ciento de los delincuentes se habian metido en problemas antes de tener ocho años, y el noventa por ciento, antes de llegar a los once años Habia deficiencia en cinco areas de la vida del hogar

- La disciplina que ejercia el padre
- La supervision de la madre
- El afecto paternal
- El afecto maternal
- La cohesion de la familia (la fuerza que une a sus miembros) [23]

Tres relaciones entre padres e hijos producen muchas veces personalidades antisociales (a) *Rechazo* El individuo es de un hogar en el que se siente no deseado y no querido Su conducta antisocial puede ser motivada por el deseo inconsciente de castigar a sus padres, los cuales lo rechazan, o castigarse a si mismo por sentir hostilidad hacia ellos (b) *Los mimos excesivos* El niño que recibe todo lo que desea, no aprende a restringir sus impulsos ni postergar la gratificacion de sus deseos Acostumbrados a toda clase de privilegios, estos niños se crian egoistas y sin consideracion hacia los demas (c) *Falta de identificacion* El niño aprende identificandose con un adulto que llega a ser su modelo Muchos antisociales vienen de hogares rotos o de hogares en los que uno de los padres estaba ausente por periodos prolongados [24]

El concepto de si mismo tiene gran importancia en cuanto a su conducta Su concepto depende de sus aspiraciones, su sentido de valor y de poder o, en cambio, de sus sentimientos de debilidad, indignidad e inferioridad Si su concepto esta distorsionado, el individuo tendra problemas Las aspiraciones demasiado grandes son capaces de producir depresion a la persona que no puede alcanzarlas En cambio, si existe un sentimiento de indignidad, este puede impedir que descubra y perfeccione las capacidades que la persona ya tiene

Muchos delincuentes se desesperan en su ansia de recibir de la vida algo mejor de lo que han experimentado Ya tienen antecedentes de delincuencia que los hacen aparecer como leprosos en la sociedad y no creen que puedan ser considerados tan dignos como otras personas de la misma edad

Los esposos Glueck encontraron en sus estudios evidencia de que el delincuente juvenil trata de solucionar sus conflictos emocionales de manera diferente a la que emplean los no delincuentes Tiende a expresar abiertamente su dificultad o a tomar accion Tambien tiende a aceptar mas pronto una norma de conducta que permite licencia e irresponsabilidad Muchos adolescentes normales tienden a reprimir sus emociones conflictivas y a desarrollar fuertes inhibiciones Por lo tanto, los delincuentes tienden a ser menos neuroticos que los adolescentes no delincuentes [25]

A menudo el adolescente que tiene tendencia a ser delincuente es un paria, un individuo rechazado por otros Unirse con un grupo de delincuentes es un medio de satisfacer sus necesidades emocionales Encuentra aceptacion, compañerismo e intimidad con otros Esto le proporciona la solucion al problema «¿Quien me comprendera y me amara?» Se dedica a su nuevo modo de vivir, y dondequiera que vaya, es uno de ellos Aunque la sociedad lo rechace, sabe que a los ojos de sus compañeros tiene importancia por sus hechos antisociales Tambien es alguien a quien la sociedad ya no puede pasar por alto Se destaca por su mala conducta Y como algunos niños rechazados por otros, aprenden a llamar la atencion comportandose mal El delincuente deliberadamente llama la atencion sobre si delinquiendo

Con frecuencia, el individuo adopta la norma del grupo, porque quiere sobre todo ser aceptado en su seno Por ejemplo, Edit decide unirse a un grupo de muchachas, a pesar de que no le causa agrado alguno practicar la licencia sexual que las caracteriza Se adapta a la norma de ellas para ser aceptada como una mas De la misma manera, Juan tolera que algunos de los miembros de su grupo fumen marihuana, aunque se da cuenta del peligro de la droga Admira la valentia de sus miembros en sus andanzas delictivas y esta dispuesto a pagar el precio para ser parte de ellos

¿Que pueden hacer los padres al ver que su hijo tiende a ser delincuente? Narramore nos aconseja

> El niño que es prolongadamente desobediente y rebelde, requiere atencion inmediata Si se logran tomar medidas para aliviar sus trastornos antes de que se vuelvan demasiado graves, se evitaran sus muchas tribulaciones futuras Tiene especial importancia que los maestros remitan a tiempo a tales estudiantes al personal de orientacion escolar
>
> Muchos de los metodos actuales de tratar la conducta delincuente no alivian los conflictos basicos del individuo El encarcelamiento y el castigo pueden, en realidad, hacer que la persona se vuelva mas hostil y rebelde, de modo que al recobrar la libertad vuelva a la conducta antisocial [26]

Es dificil ayudar al delincuente juvenil No hay soluciones faciles fuera de la conversion profunda a Cristo En primer lugar, encuentra aceptacion y aprobacion en el grupo de sus compañeros delincuentes Si cambiara su conducta, tendria que apartarse de sus viejos compañeros, y esto le es muy dificil Los jovenes creyentes a menudo no estan dispuestos a aceptar a alguien que ha sido delincuente o tiene tendencias a serlo Tambien, el consejero debe tratar de arreglar los problemas de la familia del delincuente juvenil Por regla general, las actitudes familiares que contribuyen a la formacion del caracter delictivo del joven no son faciles de cambiar

Muchas veces el adolescente busca compañerismo con delincuentes porque no ha encontrado satisfaccion a sus necesidades emocionales en su propio hogar A veces se puede solucionar el problema orientando a los miembros de la familia a reestructurar su manera de tratarse En casos de una larga historia de agresividad, variabilidad e impulsividad, no es posible cambiar de la noche a la mañana al delincuente juvenil

Se puede lograr mucho aconsejando a los padres que comuniquen claramente reglas sensatas y expectaciones a su hijo Es importante enseñarle a ejercitar un dominio propio, mejor y a llevar una conducta mas aceptable Tambien es necesario que se desarrolle la conciencia del adolescente Pero los padres deben hacerlo con comprension y amor Lo que ha ocurrido en la vida de muchos delincuentes juveniles, es que los padres no han sabido la manera correcta de controlar a sus hijos Resulta que el hijo reacciona mal, esto produce resentimiento y hostilidad en los padres, y retiran su afecto Entonces el niño se endurece y se comporta peor

Sobre todo, es necesario que el adolescente se comprenda a si mismo, pues a menudo se engaña Anda en tinieblas, pero se imagina que la oscuridad es luz Por lo general, no quiere cambiar porque no se entiende a si mismo Su agresion sirve de disfraz para ocultar sus sentimientos de inferioridad e indignidad Con frecuencia no emplea la fe en Dios como una manera de vivir, sino como un escape a las consecuencias de su mala conducta Para el, Dios es un gran mago que puede rescatarlo de sus conflictos y ayudarle a evitar la realidad de su vida Pero no quiere enfrentar su sentimiento de indignidad, pues le produce ansiedad, panico, terror y culpa Prefiere engañarse a si mismo sintiendose importante al desafiar a la sociedad

El consejero debe aceptar al delincuente no como una persona inferior, sino como una persona de valor Debe ganar su confianza No debe hablar a sus espaldas con sus padres, pues es muy susceptible en cuanto a ser traicionado por un adulto No debe ofenderse si el adolescente lo rechaza o menosprecia su oficio J L Cedarleaf, pastor-consejero, se cuida de reaccionar mal ante la actitud de un delincuente

> El rechazo se presenta de varias maneras Puede ser que en un momento de enojo el delincuente encare la desesperacion de su vida Reconoce en cierta medida el uso de la fe como un medio de ocultarse Ahora nos expone su alma Si lo rechazamos, se vera tentado a ser mas agresivo, y a la vez, tendera a ocultar mas profundamente la realidad Conviene que vayamos mas alla de la agresion, sin rechazarlo ni alentarlo [27]

El consejero tratara de ayudar al delincuente a comprenderse a si mismo y a comprender por que sus padres imponen ciertas restricciones Tambien aconsejara a los miembros de la familia a fin de que entiendan los sentimientos y moviles del delincuente Los padres deben «aprender a ver el mundo del adolescente a traves de los ojos de este, y comenzar a entenderlo como una persona que se esfuerza por adquirir aceptacion e individualidad» [28]

¿Que puede hacer la iglesia para prevenir la delincuencia juvenil y para rehabilitar al joven rebelde? Mucho depende de su concepto de si misma ¿Es meramente una sociedad redimida o es una sociedad redentora? ¿Aceptara a los inadaptados? ¿Hay lugar para la madre soltera? ¿Para el delincuente juvenil? ¿Para el drogadicto? ¿O seran

considerados como leprosos? ¿Como trata al niño que molesta a los demas en la Escuela Dominical? ¿Lo echa fuera o se esfuerza por comprenderlo y ayudarlo? ¿Enseña el pastor a los jovenes a aceptar a una persona diferente a ellos? ¿Tiene la iglesia un programa de actividades, incluso recreacion para los jovenes? Por la gracia de Dios, la iglesia debe ser una comunidad de personas transformadas y transformadoras Tal iglesia puede ayudar a los delincuentes juveniles

Notas

1 Myer Pearlman, *El niño y el adolescente*, 1957, pp 55,56
2 *Ibid*, p 60
3 Collins, *Hombre en transicion, op cit*, pp 80-81
4 *Ibid*, p 80
5 *Ibid*, p 81
6 Luisa Jeter de Walker, *Metodos de enseñanza*, 1951, p 24
7 Pearlman, *op cit*, pp 62,63
8 Francis I Frellick, *Helping youth in conflict*, 1968, p 29
9 Collins, *Hombre en transicion, op cit*, p 87
10 Pearlman, *op cit*, p 77
11 Erick Erickson, *Childhood and society*, 1963, e *Identity youth and crisis*, 1968, citado por Collins, *Hombre en transicion, op cit*, p 83
12 El diario de Santiago, Chile, *El Mercurio, Revista del domingo*, 21 de diciembre, 1979
13 Dobson, *Atrevete a disciplinar, op cit*, p 19
14 Collins, *Hombre en transicion, op cit*, p 85
15 Pearlman, *op cit*, p 68
16 Elizabeth Dowan y J Adelson, *The adolescent experience*, 1966, p 163, citado por Collins, *Hombre en transicion, op cit*, p 84
17 E Lakin Phillips, «Enhancing the parental role with adolescents», en la revista *The journal of pastoral care*, tomo XVIII, No 3, otoño 1964, pp 148-153
18 Collins, *Hombre en transicion, op cit*, p 102
19 Dobson, *Atrevete a disciplinar, op cit*, p 61
20 Collins, *Hombre en transicion, op cit*, p 88
21 Narramore, *Enciclopedia de problemas sicologicos, op cit*, pp 50,51
22 Frellick, *op cit*, p 50
23 Sheldon Glueck y Eleanor Glueck, *Predicting delinquency and crime*, 1959
24 Walter J Coville, Timothy Costello y Fabian Rouke, *Abnormal psychology*, 1960, p 127, citado por John Drakeford, *Psychology in search of a soul*, 1964, pp 170,171
25 Frellick, *op cit*, p 59
26 Narramore, *Enciclopedia de problemas sicologicos, op cit*, p 55
27 J Lennart Ceaderleaf, «*Light on the delinquent's darkness*», en *Journal of pastoral care*, tomo XV11, otoño 1963, pp 160 ss
28 Narramore, *Enciclopedia de problemas sicologicos, op, cit*, p 56

Capítulo 13

LA FARMACODEPENDENCIA: ALCOHOLISMO Y DROGADICCIÓN

El uso excesivo del alcohol es uno de los problemas más perjudiciales en la vida nacional de varios países de América Latina Por ejemplo, para Chile significa más de seiscientos millones de dolares anuales en pérdidas por ausentismo laboral, accidentes de tránsito, medicamentos, gastos médicos y hasta funerales La suma equivale a la mitad de su exportación de cobre, la mayor fuente de sus divisas [1]

Las consecuencias sociales son aun mas dramaticas En los hospitales del Servicio Nacional de Salud, una de cada tres camas para hombres esta ocupada por un enfermo de cirrosis hepatica causada por el consumo del alcohol Cinco de cada cien chilenos mayores de quince años son alcoholicos Segun un articulo del diario «El Mercurio» de Santiago, un veinticinco por ciento de los suicidios de la nacion se producen por estados depresivos, despues de grandes borracheras [2]

El problema del alcoholismo no se limita solo a Chile y a algunas otras naciones del Nuevo Mundo Robert Muller tercero en el escalafon de las Naciones Unidas despues de Kurt Waldheim reflexiona

> Mis viajes por el mundo me han ensenado que lo que se dice de las personas puede aplicarse a las sociedades Hay en esta tierra naciones que estan lentas pero sostenidamente, bebiendose a muerte Se preguntan por que su salud, su vitalidad su confianza su alegria y su optimismo estan paulatinamente extinguiendose, pero son incapaces de vislumbrar por un momento que la causa podria ser el abuso del alcohol [3]

El uso abusivo de otras drogas es muy similar en su naturaleza y en sus efectos al de la ingestion de bebidas embriagantes Sin embargo la drogadiccion es relativamente nueva y mucho menos arraigada en países de la America Hispana Por lo tanto dedicaremos la mayor parte del espacio de este capitulo al alcoholismo

1 **¿Que es el alcoholismo?** Muchas personas no distinguen entre el alcohólico y el individuo que ingiere excesivamente bebidas alcoholicas los fines de semana o aun a diario pero que puede dominar su deseo de beber Tales bebedores son capaces de elegir la hora la ocasion y el lugar de su diversion En contraste, el alcoholico es quien no puede dejar de tomar todos los dias, o quien cuando ha comenzado a beber es incapaz de detenerse

El alcoholismo pertenece a la categoria de las enfermedades de adiccion y es la mas comun y devastadora de estas El alcohólico cronico es adicto fisica y sicologicamente a la droga llamada alcohol Beber llega a ser la necesidad mas imperiosa de su vida

Necesita tomar continuamente para seguir funcionando y para evitar los síntomas que se producen cuando deja de tomar alcohol temblores, alucinaciones y terror irracional

A veces decide dejar de tomar, pero es incapaz de abstenerse de beber permanentemente Cuando no bebe, esta irritable, nervioso, deprimido y no duerme bien Al volver a beber un trago, pierde todo su control sobre el deseo de tomar y no puede detenerse «Yo me abstuve durante cuatro meses», confiesa un funcionario internacional de treinta y cuantro años, «y crei poder volver a beber normalmente Me compre una cerveza Me tome una cerveza familiar A la semana habia regresado a mi cuota de media botella de whiskey al dia» Cuando se llega a ser alcoholico, se es impotente para dejar el alcohol Decirle a una persona asi «Deje de beber porque perjudica a su familia y a su trabajo», es tan inutil como decirle a un enfermo tuberculoso «Deje de toser porque molesta a otros» El alcoholico es como un hombre en un pozo profundo, si no recibe ayuda le es casi imposible salir

Esta enfermedad terrible no hace acepcion de edad, sexo o niveles socioeconomicos Confirma el doctor Enrique Duval, director de la Clinica Santa Maria de Santiago «La clase alta bebe tanto como la baja En la clase alta el alcoholico toma y come, el enfermo de la clase baja come menos, por lo que es mas propenso a la cirrosis» Una sicologa, Maria Teresa Dobert, añade «En el caso del hombre, es algo terrible, pero en el de la mujer, el desastre es total» De los alcoholicos, el diez por ciento son mujeres y uno de cada doce consumidores de alcohol llega a ser alcoholico

La pendiente por la que un individuo llega a ser alcoholico por lo general es predecible, aunque existen excepciones en las que algunos bebedores pasan hasta cuarenta años en la primera etapa y otros llegan a ser alcoholicos casi inmediatamente despues de comenzar a tomar Se trata de una cuesta abajo larga y profunda, pero poco pronunciada El bebedor excesivo (una botella de vino diaria, como promedio) tarda entre ocho y quince años en convertirse en alcoholico

Se denomina «prealcoholico» a la persona que esta en la primera etapa o el periodo de los primeros sintomas La persona comienza a tomar con frecuencia para aliviar la tension y la fatiga, para quitar la desilusion, las frustraciones, y olvidar los problemas del hogar y de su trabajo Es una especie de fuga, un escape a la realidad desagradable, ya sea obrero o ejecutivo dicho bebedor El individuo desarrolla tolerancia, es decir, tiene que beber cada vez mas cantidad de alcohol para «ponerse a tono» Ademas, no se notan tanto los sintomas de la ebriedad mientras toma excesivamente puede caminar bien, hablar casi normalmente y la nausea tarda hasta el dia siguiente

El individuo aumenta su dependencia del alcohol para aliviar sus tensiones o penas Otros sintomas se van agregando se borra el recuerdo de lo que sucedio durante el estado de excitacion alcoholica, se siente la cabeza mas pesada, y siente apatia y sequedad en la boca al dia siguiente El segundo tramo, «la etapa crucial», comienza con la perdida del control sobre su deseo de beber toma compulsivamente Ya no es capaz de detenerse una vez que comienza a beber, ni de resistir la tentacion de tomar el primer trago Ya no habla mas acerca de tomar ni de las consecuencias que sufre al dia siguiente A menudo comienza el nuevo dia tomando un trago No quiere que los demas le llamen la atencion sobre su vicio e inventa explicaciones en defensa de su conducta Niega rotundamente ser alcoholico Encubre en lo posible el hecho de que bebe excesivamente Una profesora de educacion basica, alcoholica en recuperacion, cuenta

Tenia que esconder la botella en la lavadora Llegaba de la escuela y apenas saludaba a mis niños, me encerraba en el bano Un trago largo me dejaba bien Despues ellos me descubrieron Tuve que ir variando los escondites [4]

El alcohol comienza a ocupar el centro de la existencia El alcoholico necesita tener disponible la botella en todo momento, si no, se siente incomodo, toma para calmar sus temores irracionales y sus nervios Pierde el respeto de los suyos y muy pronto pierde su trabajo Se aisla y llega a ser un enfermo de soledad, sin amigos verdaderos, sin posibilidades de distraccion, sin un hogar calido que lo acoja Si hay tensiones en la casa, si se desconocen las caricias entre los esposos y los hijos, el alcoholico facilmente compensa esas carencias en el bar mas cercano El aumento de la ingestion de alcohol alivia sus sentimientos de inferioridad y los reemplaza con arrogancia, agresividad y con el engaño de que tiene pensamientos grandiosos y es una persona destacada

Al mismo tiempo experimenta, en las horas posteriores a su ebriedad, sensaciones de desplomamiento fisico, nerviosismo, remordimiento, siente hastio de si mismo Sufre mas intensamente la nausea y aumenta la tendencia a borrar el recuerdo de lo que paso durante su reciente embriaguez Pierde la consciencia y se duerme con facilidad en cualquier momento Se deteriora su salud y necesita atencion medica

Se le llama «la etapa cronica» a la ultima fase del alcoholismo Ahora, el individuo puede embriagarse con menos alcohol, y la ebriedad puede durar dos o tres dias consecutivos Aumentan la nausea, los dolores de cabeza y otras consecuencias fisicas al despertarse de la embriaguez Aparecen sensaciones de angustia, temblores, insomnio, irritabilidad Se siente enfermo y deprimido continuamente, y toma un trago para aliviarse El proverbista describe acertadamente al alcoholico de esta etapa (Proverbios 23 29-35) El sistema nervioso central decae, disminuye la capacidad de concentracion En las etapas mas avanzadas se presentan alucinaciones durante el sueño, las que finalmente ocurren durante el dia en horas de vigilia sufre *delirium tremens* Tiembla tanto, que le es dificil lavarse la cara o cepillarse los dientes Parece que las piernas apenas lo sostienen

Teme estar sin bebidas disponibles en algun momento, y esconde muchas botellas de vino en la casa, porque sufre dolores insoportables si deja de tomar Ahora come poco o nada pues el alcohol esta siempre presente en su sangre Alberga resentimientos amargos hacia otras personas, experimenta ansiedad, tension, temores y pensamientos acerca de la muerte Ya no trata de excusar o justificar su conducta Por regla general, esta dispuesto a recibir ayuda para ser liberado Si no la consigue, morira indefectiblemente El alcoholismo es el suicidio a plazos Las estadisticas demuestran que el alcoholico que comienza a beber a los veinte años muere a los cincuenta y dos Su enfermedad ha acortado en doce a quience años su vida

2 **Los estragos del alcoholismo** El alcohol es una de las drogas mas peligrosas que ingieren los seres humanos Si se consume continuamente en grandes cantidades, ataca los sistemas circulatorio, respiratorio, digestivo y nervioso El higado del bebedor se altera casi desde el comienzo, y con el, todo su metabolismo El alcohol irrita e inflama el estomago y los intestinos, y hace subir la presion arterial El cuerpo lo utiliza como cualquier otro alimento, pero el alcohol carece totalmente de vitaminas, minerales y proteinas No almacena energia ni genera tejidos Los organismos desarrollan

dependencia del alcohol, y a un porcentaje de bebedores puede llevarlos a la muerte

El alcohol engaña al individuo en cuanto a su efecto inmediato Una alcoholica de treinta y ocho años decia «Yo comence a beber por motivos sociales me desinhibia pasaba el rato como mis amigos me sentia inteligente, ocurrente» No obstante las sensaciones de esta mujer, el alcohol no es estimulante sino depresivo para el sistema nervioso La persona no se torna brillante bajo la influencia del alcohol, sino que solamente se siente brillante Los cientificos nos dan el cuadro verdadero En la fase de «ebriedad inaparente» se producen determinados efectos en la conducta del individuo «Inhibicion de las funciones siquicas, poco perceptible pero suficiente para condicionar un ligero grado de euforia y un complejo de superioridad, a la vez que disminuyen la concentracion siquica, la memoria, la asociacion de ideas y muy particularmente el tiempo de reaccion psicomotriz» [5] No es de extrañarse que en la mitad de las muertes ocasionadas por accidentes de transito intervenga de alguna forma el alcohol

El alcohol altera drasticamente la personalidad del individuo Un hombre que es cariñoso y atento con su familia, cuando toma, puede tornarse ruidoso, abusivo, egoista, irresponsable y cruel en el hogar Sus normas de conducta cambian radicalmente Se dice que «el alcohol disuelve la conciencia» El individuo no cumple con los valores inculcados en su juventud Por regla general, les echa toda culpa de su conducta a su esposa e hijos, y gasta la mayor parte de sus entradas en el vicio A menudo pierde su empleo y no puede sostener a su familia Se aleja mas y mas de la sociedad

Los mas lamentables estragos hechos por el alcoholismo se encuentran en la familia del alcoholico Los miembros de su familia sienten verguenza por su conducta y procuran encubrirla La señora debe darle las excusas al jefe cuando su marido no estan en condiciones de trabajar La familia a menudo se aleja de sus amigos Un niño se lamenta

> No puedo contar con mi padre Deje de traer a mis amigos a la casa porque estaba harto de ser mortificado por el ante ellos No me gusta nada escuchar las querellas (de mis padres) Nunca se hablan una palabra cariñosa el uno al otro [6]

Las tensiones aumentan, mientras que la esposa pone todo su esfuerzo para cambiar la conducta de su marido Hay peleas violentas, ruegos, insultos y el empleo de toda estratagema por parte de ella para apartarlo del alcohol, pero nada surte efecto Mientras mas bebe el alcoholico, tanto mas pelean Ambos padres se sienten resentidos, amargados y tienen lastima de si mismos La situacion existente en el hogar produce en los niños efectos emocionales que pueden ser devastadores Por lo general, la madre se ve obligada a tomar las riendas en la familia, y a trabajar para sostenerla

Mientras progresa la enfermedad, el alcoholico y su familia llegan a ser cautivos del temor, la desconfianza, el enojo, la ansiedad y la soledad Las relaciones personales y sociales del alcoholico empeoran notablemente, hay falta de comunicacion, y comienza la separacion emocional y fisica entre el y los miembros de su familia La esposa y los hijos comienzan a creer sus argumentos de que ellos tienen toda la culpa de su vicio Poco a poco se van enredando emocionalmente, sintiendo temor y odio hacia el y hacia si mismos La familia se enferma en la misma medida en que se enferma el alcoholico

Las mujeres a veces llegan a ser alcoholicas Algunas esposas de bebedores excesivos acompañan a sus maridos en la pendiente cuesta abajo En cierta manera, los hijos sufren mas con una madre alcoholica que con un padre alcoholico, ya que reciben irregularmente el cuidado fisico y el cariño maternal que tanto necesitan para desarrollarse normalmente Al llegar a adultos, les cuesta amar a otras personas y establecer buenas relaciones sociales y matrimoniales

Frank Dmuchowski, coordinador de prevencion del Concilio de Alcoholismo y Drogadiccion de Eau Claire, en los EE UU , observa «Parece increible, pero es un hecho comprobado que muchos hijos de alcoholicos llegan a ser alcoholicos o se casan con alcoholicos» [7] No es que el alcoholismo sea algo que se transmite por herencia, mas bien es probable que los hijos se sientan inseguros, descuidados y no amados por sus padres Les falta disciplina consecuente y la guia paterna siguen en los pasos de sus padres

Asi es que el alcoholismo es un problema familiar, una enfermedad que produce consecuencias emocionales, sociales, fisicas y espirituales en todos los miembros de la familia Es un solo individuo el que toma compulsivamente, pero un promedio de cinco personas se enferman como resultado de ello

3 **Recursos para el tratamiento del alcoholismo** ¿Queda esperanza para el alcoholico? Una de las organizaciones de abstemios, Alcoholicos Anonimos, afirma que entre el sesenta y cinco y el setenta y cinco por ciento de los alcoholicos que reciben su terapia, se recuperan y llevan vidas normales Los tratamientos exigen abstinencia perpetua, es decir, tratarse implica no volver a probar una gota mas de alcohol Puesto que el alcoholismo es un problema espiritual, emocional y fisico, es necesario tratarlo en los tres niveles simultaneamente

El trato fisico es el mas facil La inyeccion de apomorfina (droga que provoca rechazo al alcohol) ayuda a que el paciente tome su decision de no ingerirlo mas Si no cumple, el organismo responde con fuertes espasmos Otra variante del tipo «reflejo condicionado» es la aplicacion de descargas electricas cada vez que el paciente prueba el alcohol Pero la mayoria de los centros de tratamiento carecen de instrumental y conocimientos para emplear este metodo Tambien esta tecnica con frecuencia afecta la memoria de la persona

Ambos sistemas (el electrico y el de la apomorfina) resultan muy adecuados para desintoxicar al paciente y mantenerlo abstinente en una primera etapa Pero sin ayuda espiritual y sin apoyo sicologico, familiar y social, un periodo inicial no arregla nada, por lo general reinciden El cuerpo se adapta pronto a la apomorfina, y disminuye progresivamente el efecto de la droga Es preciso motivar al alcoholico a la abstinencia en un nivel mas profundo

En combinacion con los sistemas de reflejos, o aisladamente, funciona tambien la terapia individual o de grupo Los equipos de salud llevan a cabo terapias de grupo en los consultorios Tambien se desarrollan en los clubes de abstemios En tales grupos, el alcoholico se encuentra con otros como el, que lo comprenden, e intenta fortalecer su decision de abstenerse de beber Se dice «No hay nadie mejor que un alcoholico para salvar a otro»

La organizacion «Alcoholicos Anonimos» ha establecido grupos en varias ciudades de America Latina y ha tenido una buena medida de exito en la rehabilitacion de

los alcoholicos Los alcoholicos se mantienen abstemios ayudandose unos a otros y testificando acerca de sus victorias y de como las lograron Se recalca la necesidad de vivir la vida de dia en dia, y sin quejarse del pasado ni preocuparse del porvenir En las reuniones prevalece una actitud amistosa, no hay censura mutua, sino que existe en los miembros el deseo de ayudar a los demas Aunque Alcoholicos Anonimos basa la liberacion sobre la fe en Dios, no esta afiliado a ninguna organizacion religiosa Sus reuniones suelen iniciarse y terminarse con una oracion

La organizacion Alcoholicos Anonimos mantiene tambien grupos exclusivamente para amigos y parientes de alcoholicos Para tener exito, se requiere el apoyo persistente y reiterado de la familia y de los grupos de referencia (compañeros de trabajo, amigos y demas) Debemos tener presente que la familia del alcoholico esta tan enferma como el Tambien necesita ser sanada

El postulado del tratamiento que ofrece Alcoholicos Anonimos es que el alcoholico es completamente impotente en si mismo para vencer su enfermedad y necesita rendirse incondicionalmente a Dios para ser liberado Los doce pasos hacia la abstencion son

1) Hemos de reconocer que somos impotentes contra el alcohol, que nuestra vida se ha vuelto ingobernable
2) Hemos de aceptar abiertamente que solo un poder superior al nuestro puede devolvernos la salud
3) Tenemos que decidirnos a entregar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios *a nuestra manera de verlo*
4) Tenemos que hacer un inventario intimo y audaz de nuestro estado moral personal
5) Hemos de reconocer delante de Dios, delante de nosotros mismos, y delante de cualquier otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros errores
6) Estamos enteramente dispuestos a que Dios quite de nosotros todos estos defectos de caracter
7) Le pedimos a el con toda humildad que quite nuestras deficiencias
8) Hacemos una lista de todas las personas a quienes hemos hecho mal, y estamos dispuestos a desagraviarlos a todos ellos
9) Desagraviamos a todos siempre que nos sea posible, salvo en el caso de que al hacerlo les provoquemos daño a ellos o a otras personas
10) Continuamos haciendo un inventario personal y cuando estemos equivocados, estaremos prontos a reconocerlo
11) Buscamos por medio de la oracion y de la meditacion, mejorar nuestro contacto consciente con Dios *a nuestra manera de verlo*, orando solo para conocer su voluntad en cuanto a nosotros y pidiendo poder para llevarla a cabo
12) Habiendo tenido un despertamiento espiritual con motivo de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcoholicos y de poner en practica estos principios en todos nuestros asuntos [8]

Los doce pasos contienen aspectos de la experiencia de la conversion evangelica El reconocimiento del fracaso, la confesion de las faltas, el reconocimiento de Dios («un poder superior al nuestro»), y la obligacion de llevar el mensaje a otros todos son fac-

tores encontrados en la experiencia religiosa Sin embargo, el concepto de Dios es deficiente, «un poder superior», y no hace mención de Jesucristo, necesita la interpretación neotestamentaria Parece que Dios en su misericordia hace una obra en la persona, a pesar de que la persona carece de un concepto cabal de él Por supuesto, es necesario llevarla a un conocimiento de la persona de Cristo, a fin de que tenga la vida eterna

Una mujer que llegó a ser alcohólica antes de tener veinte años, había presenciado la destrucción de su matrimonio y de su hogar Procuraba cada vez mas dejar la botella, pero sin éxito. Por fin fue a Alcohólicos Anónimos Experimentó la conversión Usaba las siguientes palabras para describir cómo se sentía antes y después de su conversión [9]

ME SENTÍA	ME SIENTO	
inestable	tranquila	
tensa	segura	
nerviosa	calmada	He aprendido lo
culpable	contenta	que significan
avergonzada	agradecida	la humildad
presionada	limpiada	y la meditación
incapaz	en mi propio juicio	
incierta	receptiva	
indigna	deseosa de orar	
desconcertada		

Los Alcohólicos Anónimos recalcan que es necesario que el alcoholico «llegue al fondo», o mejor dicho, que llegue al punto de desesperacion en el cual la angustia es insoportable, y se dé cuenta de que nada tiene por delante sino miseria, que llegue al punto en que desespere de poderse ayudar a sí mismo, pues no le quedan más medios o recursos para salir del abismo

Después de rendirse a Dios, el alcohólico tiene que desarrollar y mantener la humildad Un orador que habló a un grupo de abstemios, los felicitó por su abstinencia Un abstemio lo reprendió diciéndole que ahora iba a embriagarse «¿Por qué», preguntó el orador Le contestó «Usted no sabe mucho acerca de los borrachos No pueden aguantar el elogio» Si el alcohólico en recuperación comienza a pensar que es capaz por sí mismo de dominar su deseo de beber, tratará de tomar con moderación, y volverá a su vieja vida La humildad puede evitarle tal error

Es necesario insistir continuamente en los doce principios de los Alcohólicos Anonimos Duane Mehl, alcohólico curado, comenta

> A mi parecer, los grupos de Alcohólicos Anónimos que conversan todas las semanas sobre los doce pasos, aprenden más acerca de la manera de recuperarse que cualquier otra índole de grupo En las reuniones, todo el mundo tiene la oportunidad de reflexionar sobre el asunto de la reunión o de charlar sobre las necesidades del momento Charlando obliga a tener presente continuamente que tiene un problema ingobernable con el alcohol, se identifica con los otros alcohólicos en la sala, y nota que necesita la ayuda de ellos [10]

Si el alcoholico en tratamiento reincide, es preciso que se arrepienta y comience de nuevo con los primeros principios, sin descuidar ninguno Los que trabajan con los alcoholicos necesitan ser comprensivos y pacientes, pero a la vez no deben aceptar las excusas del reincidente ni compadecerse de el, pues tal procedimiento solamente debilitaria su capacidad de abstinencia Deben ser firmes y exigir que el alcoholico en recuperacion sea responsable

4 **Consejeria al alcoholico y a su familia** Es importantisimo que el consejero no considere al alcoholico ni como un pecador vil y despreciable, ni como un ser debilucho Aunque la Biblia denomina pecado a la embriaguez, debemos darnos cuenta de que el individuo que toma compulsivamente es un enfermo El alcoholismo comienza con el pecado de beber en exceso, pero este se convierte en una enfermedad cronica Condenando al alcoholico no se logra mas de lo que se obtiene juzgando a la persona enferma de cancer o al endemoniado Ademas, condenar al alcoholico solamente aumenta su ya pesado complejo de culpa y lo lleva mas profundamente al abismo del alcoholismo

Nadie puede ayudar al alcoholico hasta que el mismo se de cuenta de que es alcoholico y de que es completamente impotente en cuanto a gobernar su problema Cuando llega a este punto, entonces esta en condiciones de evaluar su relacion con Dios, con su projimo y consigo mismo Tiene que ver que las consecuencias de su enfermedad son peores que el dolor que experimentaria al dejar de beber Tiene que llegar a una crisis unicamente cuando se sienta vencido, podra abandonar los grandiosos conceptos de si mismo y aceptar el tratamiento Para ayudar al alcoholico a llegar a este punto, conviene conseguir la cooperacion de su familia y de su jefe

La familia generalmente contribuye de forma inconsciente al problema del alcoholico, rescatandolo de las consecuencias desagradables de sus embriagueces La esposa fiel encubre su condicion dandole excusas al jefe por su ausencia del trabajo, lo busca y lo lleva a la casa cuando no puede volver solo, le quita la ropa y lo pone en la cama, le sirve de enfermera al dia siguiente y termina asumiendo toda la responsabilidad de criar a los hijos y ganar la vida para la familia Asi lo libera de sus obligaciones domesticas y le da mas tiempo para dedicarse a sus embriagueces

A menudo el jefe lo ayuda a evitar las consecuencias de su ebriedad, pasando por alto su embriaguez en el trabajo y perdonando sus ausencias No es crueldad hacer que enfrente sus responsabilidades y sufra las consecuencias de su conducta No hacerlo es prolongar la pendiente y demorar la crisis en que se da por vencido y llega a estar dispuesto a recibir el tratamiento

Otro error que cometen muchas esposas de alcoholicos es discutir con ellos cuando estan ebrios, gritar, amenazarlos con abandonarlos si no dejan de beber y luego ayudarlos a evitar las consecuencias de su conducta Mientras mas el alcoholico encuentre excusas para tomar, tanto mas ella varia su conducta Es inutil y perjudicial «predicarle» al alcoholico, echar en el desague su vino o bebida, amenazarlo y no llevar a cabo la amenaza

Otro escollo es que el alcoholico rehusa enfrentar la realidad acerca de si mismo Niega que exista el problema, que beba demasiado o que su conducta produzca dificultades Afirma que funciona bien en su trabajo, y que no es el, sino su familia la que causa los problemas «Si mi esposa no me presionara, yo no tomaria tanto Yo no nece-

sito consultar a un consejero, es mi señora la que necesita un tratamiento sicologico» Mientras aumenta la hostilidad entre los esposos, el alcoholico puede acusarla de ser infiel a sabiendas de que sus cargos son falsos Se siente culpable pero no quiere admitirlo, ni a si mismo ni a otros

El pastor debe aconsejar a la familia del alcoholico Explicara a la senora la naturaleza del alcoholismo y le recomendara que asista a las reuniones de terapia de grupo para las familias de alcoholicos Le aconsejara que trate de vencer sus sentimientos de enojo, resentimiento, autoconmiseracion y amargura La familia no debe compadecerse del alcoholico ni rechazarlo, mas bien debe entenderlo No debe aislarse de la comunidad, sino que debe permanecer socialmente activa Conviene que la señora les explique a los hijos acerca del alcoholismo La madre y los niños deben adaptarse a un nuevo estilo de vida y dominar sus sentimientos negativos Si la esposa quiere separarse de su alcoholico, a veces no conviene impedirselo, pues puede ser el factor que precipite que el alcoholico vuelva en si y acepte ayuda Sin embargo, es contraproducente abandonarlo por tres dias o un mes y luego regresar a la casa De alli en adelante el marido no creera en las amenazas de ella

Sobre todo es necesario enfrentar al alcoholico con la realidad de su enfermedad Las personas que el aprecia o que son importantes para el, tales como su esposa, el jefe o los amigos, deben hablarle con solicitud y franqueza sobre la necesidad de buscar ayuda

Este es el primer paso hacia la curacion No basta que el deje de tomar, aunque es un paso imprescindible Necesita recibir tambien tratamiento medico y terapia de grupo Muchos alcoholicos procuran dejar el vicio por su propia cuenta, y lo hacen por un periodo, desde tres semanas hasta cuatro meses, pero casi siempre vuelven a tomar Es necesario que el alcoholico se de cuenta de que no puede lograrlo por si solo y necesita el poder divino para vencer Para recibir dicho poder es preciso rendirse o entregarse a Dios Luego debe mantener contacto diario con Dios para estar firme, vivira dia por dia, sin remordimiento del pasado ni terror del futuro Tambien es necesario ser parte de un grupo de abstemios y persistir en la terapia de grupo

Cuando el alcoholico acepta ayuda y comienza su viaje de regreso a la normalidad, es importante asesorar bien a su familia Despues de dos años de tratamiento, el cincuenta por ciento de los enfermos no mantienen la abstinencia ¿Por que? Mayormente porque no tienen el apoyo persistente y reiterado de su familia Los miembros de la familia deben darse cuenta de que no existe una curacion facil para el alcoholismo, de que es probable que haya recaidas y una larga lucha, de que una vez que el alcoholico deje de beber, tendra que abstenerse por completo

Es necesario desintoxicar a la familia emocionalmente, porque esta tan enferma como el alcoholico Hay que reducir las tensiones Los miembros deben perdonar completamente al alcoholico No es facil, ya que su conducta anterior ha causado mucho daño, verguenza y dolor Les cuesta creer que es sincero y que no les causara mas dolor Tambien tienen que adaptarse al nuevo papel del alcoholico reformado Ahora es un hombre sobrio y quiere ejercer su autoridad como cabeza de familia Hace años que la madre ha manejado la familia y ha recibido el cariño de sus hijos Ahora le cuesta entregar las riendas a su marido y ver que los hijos manifiestan su cariño hacia el y buscan sus consejos

La señora puede desilusionarse al darse cuenta de que la recuperacion de su conyuge no soluciona todas las dificultades matrimoniales A menudo no soluciona muchos de los problemas del hogar, pero si proporciona una oportunidad mayor para enfrentar los problemas mas profundos Tambien hay esposas que inconscientemente perjudican la rehabilitacion de sus maridos porque tienen envidia del pastor, del medico, del jefe, o de los Alcoholicos Anonimos, pues pudieron lograr lo que ella no pudo

El pastor debe esforzarse por ayudar al alcoholico Sin embargo, con frecuencia encontrara en su camino trabas que se lo impiden En muchos casos, el alcoholico proyecta su sentimiento de culpa al ministro Le parece que es un «oficial de Dios» enviado a reformarlo y hace lo posible por eludirlo Por mas que el pastor demuestre su solicitud, el alcoholico a menudo mantiene tal actitud

Es imprescindible que el consejero sepa dominar sus emociones, porque el alcoholico tiene una capacidad especial para despertar enojo, disgusto y critica hacia la persona que procura hablarle acerca de su problema Si el consejero se irrita o se enoja, pierde la confianza del alcoholico El bebedor a menudo esta bien consciente de su propio fracaso y se odia tanto a si mismo, que busca en otros la confirmacion de sus propios sentimientos El enojo del consejero confirma su concepto de si mismo y aumenta su sentimiento de culpa Es probable que se aleje del consejero y vuelva a beber mas En realidad quiere ser ayudado, pero niega el hecho de que necesita ayuda [11] Es contraproducente aconsejar a una persona que se halla en estado de ebriedad No esta en condiciones de tomar decisiones

Hay casos en los que pastores u obreros cristianos han tenido exito al evangelizar a los alcoholicos y han presenciado milagros de liberacion Se ven verificadas las Escrituras «Dios nos levanto un poderoso Salvador», «El Espiritu del Señor esta sobre mi a poner en libertad a los oprimidos», «Jesucristo es el mismo ayer, y hoy, y por los siglos» (Lucas 1 68,69, 4 18, Hebreos 13 8) El primer paso para ayudar al alcoholico es orar por el Un hombre de Dios, S D Gordon, ha dicho «Usted puede hacer mas que orar despues de haber orado, pero no puede hacer mas que orar antes de orar»

El creyente que trabaja con el alcoholico debe recalcar los principios espirituales que se encuentran en los doce pasos de la organizacion Alcoholicos Anonimos, debe aconsejar a la familia del alcoholico y debe recomendar que tanto el individuo como su familia se reunan con un grupo de abstemios El alcoholico requiere mucho apoyo y por regla general, el pastor no tiene suficiente tiempo disponible para atenderlo adecuadamente Thomas J Shipp explica

> El alcoholico nunca llama a una hora conveniente, y si usted no puede atenderlo cuando lo llame, puede que la oportunidad de ayudarle jamas vuelva a presentarse No importa cuan importante sea la otra actividad de usted, el no entendera por que no lo puede atender Al alcoholico, su reaccion le transmitira un solo mensaje «Usted no quiere ayudarme», y se sentira rechazado Al alcoholico le parece que la ceremonia matrimonial, el funeral, la preparacion de sermones, no son motivos adecuados para no atenderlo inmediatamente [12]

En el caso de que no haya un club de abstemios en la comunidad, conviene que el pastor obtenga la ayuda de un ex alcoholico para apoyar al alcoholico en su lucha

Tambien debe animar a los creyentes a aceptar al alcoholico que se esta recuperando Algunos pastores proporcionan un lugar donde los abstemios puedan reunirse semanalmente Al saber que la iglesia tiene vivo interes en ayudar a los alcoholicos, las personas con este problema recurriran a ella Sobre todo, el consejero debe ayudar al alcoholico convertido a crecer en el Señor Tiene que aprender que la gracia de Dios le basta y que el poder divino se perfecciona en la debilidad Cuando es debil en si mismo, entonces es fuerte en el Señor (2 Corintios 12 9,10)

¿Debe el pastor enseñar la abstinencia total? ¿Que enseña la Biblia? Hay seiscientos veintisiete versiculos en la Biblia que hablan contra la ebriedad o el tomar alcohol excesivamente, pero no prohiben directamente beber de forma moderada (ver Proverbios 20 1, 23 29-35, Isaias 5 11-14,22,23, 28 3,7, Oseas 3 1, 4 11, 7 5, Amos 2 8, Efesios 5 18, Galatas 5 21) El Antiguo Testamento prohibe que los sacerdotes y reyes beban (Levitico 10 8-11, Proverbios 31 4,5) Los sacerdotes habian de abstenerse para que pudieran distinguir entre lo sagrado y lo profano, los reyes, para no olvidar sus decretos ni pervertir la causa de los desvalidos

El Nuevo Testamento, sin embargo, enseña claramente que el cuerpo es el templo del Espiritu Santo y no debe ser contaminado (1 Corintios 6 12-20) Ya hemos considerado que el alcohol daña el cuerpo y la mente Ademas, el apostol Pablo da aviso de que uno puede exponerse al peligro de la tentacion usando descuidadamente la libertad, la evasion deliberada a menudo es la mejor defensa (1 Corintios 10 1-12) Beber con moderacion presenta para algunos la tentacion de tomar en exceso, por lo tanto, «el que piensa estar firme, mire que no caiga» El creyente debe huir de la tentacion Ademas, el ejemplo de un creyente que bebe, puede ser tropiezo para un hermano debil «Y por el conocimiento tuyo, se perdera el hermano debils por quien Cristo murio» (1 Corintios 8 11) Pablo aconseja «Bueno es no comer carne» [ofrecida a idolos], «ni beber vino, ni nada en que tu hermano tropiece, o se ofenda, o se debilite» (Romanos 14 21) Mas vale la preservacion de un alma inmortal que todo el placer que los hombres puedan disfrutar tomando Conviene que los creyentes se abstengan completamente del alcohol

5 **La drogadiccion** El problema del uso abusivo de drogas entre los jovenes de America Latina no tiene las grandes proporciones que alcanza en los Estados Unidos En gran parte, se debe al hecho de que las drogas son caras y, por regla general, los adolescentes latinos no tienen los recursos necesarios para comprarlas Sin embargo, en paises como Brasil, Argentina y Venezuela, se encuentran grupos juveniles que usan drogas, especialmente marihuana y anfetaminas, y en algunos paises, cocaina

¿Por que emplean los adolescentes las drogas? El adolescente las usa por curiosidad, por moda, de forma de protesta o en busca de «suelo propicio» Por regla general, la iniciacion se hace de amigo a amigo, o en un grupo social Se reparten cigarrillos de marihuana y el no habituado no se niega a participar en ello para no pasar por «mojigato» o «simple» Sin embargo, la mayoria de los usuarios ocasionales la abandonan despues de un tiempo, «al darse cuenta de que el paraiso prometido es superficial, repetitivo, no transferible a creaciones personales o sociales de ningun tipo» [13]

Los farmacodependientes usan las drogas por otros motivos Al igual que en el caso de los alcoholicos, buscan un escape conveniente a sus tensiones y dificultades La mayoria de los adictos a las drogas son personas solitarias, frustradas, irritadas, y por

lo general, proceden de hogares divididos, se sienten rechazadas o inferiores Bajo la influencia de las drogas se sienten libres de problemas Se olvidan de su padre borracho y de su madre vagabunda Pierden sus inhibiciones y sienten euforia Se sienten competentes Todo lo pueden mediante estas drogas que los fortalecen En realidad, las drogas solo quitan temporalmente sus penas, preocupaciones y complejos Tambien el farmacodependiente sigue usando drogas para no sufrir la ansiedad y los dolores que acompañan al esfuerzo de dejarlas

Se usan drogas estimulantes tales como anfetaminas y dexedrina para quitar el sueño y para excitarse Inducen a la verbosidad, al desasosiego y a la superestimulacion Pero el uso excesivo produce insomnio, perdida del apetito, nauseas, perdida de inhibiciones, vision borrosa, agresividad y alucinaciones

En contraste, las drogas depresivas (barbituricos) son usadas normalmente para producir sueño, y se compran de forma de pildoras El uso abusivo produce las siguientes consecuencias incapacidad para pensar claramente, lenguaje aletargado, criterios defectuosos, coordinacion disminuida Con estas drogas se producen mas muertes por dosis excesivas que por ninguna otra droga, y con frecuencia de forma accidental [14]

Tecnicamente la marihuana es un sedante, pero el efecto inicial es estimulante Al fumarla, el individuo experimenta casi de inmediato una sensacion de euforia, una especie de delirante frivolidad y un ligero mareo Luego aumenta la sensacion y la persona se siente liviana, casi a punto de flotar Se pierden toda nocion de tiempo y la orientacion espacial Un policia describe algunos de los efectos

> ¿Recuerdas como la musica del tocadiscos sonaba mucho mas fuerte y te reiste cuando Bill comento que la musica parecia en colores, pantalla gigante y tridimensional, todo en uno? Cuando dejaste tu asiento para buscar un vaso de agua, te parecio medir tres metros de altura e instintivamente te agachaste al pasar por la puerta de la cocina Te parecio que tus pies estaban a un metro del piso [15]

La marihuana, cuando se la usa regularmente, impide las funciones mentales, quita la energia y causa fatiga y apatia Esteban, un adolescente que la fuma casi a diario, cuenta que ahora obtiene malas notas en la escuela y le cuesta concentrarse y recordar «Todo lo que me gustaba, ahora es aburridor Ya ni me interesan las chicas Siempre me siento, cansado»

Si alguien conduce un auto bajo la influencia de la marihuana, presenta las mismas caracteristicas de un ebrio, o peor, puede tener alucinaciones y perder el dominio del vehiculo

Aunque se dice que la marihuana no produce tanta dependencia fisica como algunas otras drogas, se admite que el usuario se torna sicologicamente dependiente de ella Pero el medico Walter Lehmann afirma que ha visto a muchos jovenes sufriendo de terrible ansiedad, insomnio, traspiracion excesiva, falta de apetito y nauseas, al tratar de dejar completamente la droga [16] Ademas, la marihuana lleva a otras drogas mas adictivas y mas dañinas

Diversas investigaciones de cientificos han arrojado evidencias de que el fumar cronicamente marihuana daña el cerebro, altera el metabolismo y afecta los pulmones

Parece que los peores daños tienen que ver con el cerebro y la reproduccion, pues la marihuana tiene afinidad con el cerebro y con las glandulas sexuales Disminuye la cantidad de espermatozoides en el hombre y puede dañar permanentemente los ovulos de la mujer Quedan por ver las tragicas consecuencias en la proxima generacion [17]

Tal vez la heroina sea la droga mas popular, la mas esclavizadora y la mas devastadora de las que usan los drogadictos adinerados Se asimila por aspiracion y mas a menudo por inyecciones Produce la sensacion inmediata de que se flota sobre una nube, se siente relajamiento y se esfuman todos los problemas La heroina alivia el dolor y produce euforia, pero la tolerancia siguiente exige una dosis mayor, hasta que la persona necesita una inyeccion cada ocho horas

Llega a ser tan esclavizadora que toda la existencia del usuario tiene como unica meta y proposito inyectarse heroina en el brazo Si trata de dejarla, tiembla como una hoja, siente frio y calor a la vez, transpira profusamente, vomita, y no puede comer ni dormir bien Es muy peligrosa, y una dosis excesiva puede matar Nueve de cada diez drogadictos se enferman de hepatitis por las agujas sucias, el algodon contaminado y la heroina sucia de las inyecciones En pocos años se destruye el cuerpo y la persona muere

¿Que se debe hacer para ayudar al farmacodependiente? La hospitalizacion puede romper la dependencia fisica en el transcurso de tres semanas, pero dado que queda el deseo ardiente de ingerir las drogas, tal programa no basta por si solo La conversion a Cristo ha probado ser la manera mas eficaz de efectuar la liberacion El consejero le demuestra al drogadicto que es impotente por si mismo, que el Señor puede romper el poder esclavizador de la droga, que Dios quiere ayudarle Pero es necesario que la persona se rinda a Cristo y le de las riendas de su vida Diversas porciones de las Escrituras, tales como los Salmos 91 y 31, ayudan al individuo a creer Tambien la oracion es un factor importantisimo Al aconsejar a un usuario de drogas, no conviene reprender o moralizar El farmacodependiente ya conoce el mal de las drogas, pero esta «enganchado», impotente para romper el habito Es inutil decirle «Tiene que ser resuelto, fuerte, y dominar su deseo de ingerir la droga» Un drogadicto describe la dependencia mental

> Hay algo dentro de uno que lo *obliga* a enviciarse de nuevo Es algo fantasmal, horripilante, que le susurra a uno Le damos nombres a este fantasma es el mono que esta sobre las espaldas o el buitre que anda por las venas Y no podemos deshacernos de el [18]

El pastor no debe darle dinero al adicto A veces un farmacodependiente viene al ministro del evangelio pidiendo consejos y oracion Le dice «Quiero ser liberado del habito ¿Puede ayudarme? Al ganar la confianza del pastor, le pide dinero para comprar drogas Los drogadictos llegan a ser muy astutos en el asunto de aprovecharse de otros Muchos varones farmacodependientes roban dinero y las mujeres a menudo recurren a la prostitucion

A menos que Dios quite la dependencia fisica de las drogas, es necesario que el adicto reciba tratamiento en el hospital Por regla general, no es demasiado doloroso ser privado de las drogas cuando uno es tratado asi En contraste, los centros de

rehabilitacion del famoso David Wilkerson practican la «cesacion abrupta total» de las drogas Logran la abstencion de una forma mas rapida, los dolores duran tres dias, en comparacion con tres semanas en el hospital, luego la persona sufre algo por un mes, y esta liberada El dolor es mas intenso pero pasa mas pronto tambien Algunos creyentes interceden en la capilla mientras otros estan con el paciente leyendole versiculos de la Biblia, orando con el y animandolo La cesacion abrupta total de las drogas es mas eficaz y los dolores que sufre el paciente lo hacen menos dispuesto a volver a usar las drogas en el futuro [19]

Aun en casos de usuarios de marihuana, es necesario tener un programa de rehabilitacion El autor de este estudio ha observado en la Argentina la conversion de grupos enteros de jovenes que usaban drogas Asistieron a la iglesia por un mes o mas y luego volvieron a las drogas ¿Que podemos hacer para ayudar a estos convertidos? La experiencia nos muestra que no surte efecto enviarlos a un club de abstemios de alcohol, pues los drogadictos y los alcoholicos no se llevan bien entre si

Se han formado grupos similares, Narcoticos Anonimos, que han tenido cierto exito Es necesario que los lideres de tales grupos sean completamente libres de drogas, fuertemente motivados a quedar libres y capaces de enfrentar a otras personas y desafiarlas a llevar una vida libre de drogas Los doce pasos de Alcoholicos Anonimos son muy buenos para los drogadictos Tambien es preciso aconsejar a las familias de los farmacodependientes

Los centros de rehabilitacion, como los que ha organizado David Wilkerson, han tenido mucho exito Son hogares en que los miembros de pandillas y grupos de drogadictos pueden reunirse con obreros cristianos que son especialistas en ayudarlos Viven en un ambiente de disciplina y afecto Participan en los cultos de oracion y estudios biblicos, observan como los creyentes viven y trabajan, y a ellos mismos se les asignan trabajos [20] Despues de desarrollarse espiritualmente, son despedidos e integrados a iglesias en las cuales la gente esta dispuesta a aceptarlos En Caracas, Venezuela, existe uno de estos centros, que se llama «Hogar Vida Nueva»

Otra forma de separarlos de su medio ambiente tentador es proporcionar una casa para drogadictos en rehabilitacion Pueden trabajar en algun empleo durante el dia, y dormir y pasar sus horas libres en la casa Hay obreros cristianos que les ayudan en su vida espiritual y los dirigen en actividades sanas Pueden participar tambien en la vida social de la iglesia

El pastor puede ayudar mucho al drogadicto, aconsejandolo, apoyandolo y alentandolo La relacion con un drogadicto suele ser turbulenta este lo pondra a prueba, lo amenazara o lo tratara de manejar El ministro del evangelio debe estar preparado para enfrentar tales situaciones con comprension, amor y firmeza Debe estar dispuesto a pasar mucho tiempo ayudandolo Si el drogadicto lo llama para hablar con el, conviene darle prioridad Si no, es probable que el aconsejado vuelva a tomar drogas El adicto no es capaz de soportar mucha ansiedad Probablemente habra recaidas y la persona comenzara muchas veces a abstenerse de nuevo [21] Pero con la ayuda divina y el apoyo del pastor, el drogadicto puede ser liberado A medida que crece espiritualmente y madura emocionalmente, experimentara la victoria sobre la farmacodependencia

Notas

1 El diario de Santiago, Chile, *El Mercurio, Revista del domingo*, 30 de septiembre, de 1979
2 *El Mercurio*, Santiago, Chile, 27 de enero de 1980 •
3 *El Mercurio, Revista del domingo*, op, cit
4 Ibid
5 *El Mercurio*, 13 de enero de 1980
6 Pauline Cohen, *How to help the alcoholic*, 1970, p 10
7 La información fue proporcionada en una entrevista
8 Traducción tomada de Gary Collins, *Personalidades quebrantadas*, 1978, p 177
9 Harry M Tiebout, «Alcoholics anonymous, an experiment of nature», en la revista *Pastoral psychology*, abril, 1962, pp 43-57
10 Duane Mehl, *You and the alcoholic in your home*, 1979, p 57
11 Joseph L Kellerman, *Alcoholism, a guide for the clergy*, s f , p 10
12 Thomas J Shipp, *Helping the alcoholic and his family*, 1966, p 98
13 Citado de Armando Roa, *¿Que es la adolescencia?* en *El Mercurio, Revista del domingo*, 24 de octubre de 1979
14 Dobson, *Atrevete a disciplinar*, op cit , pp 213,214
15 Ibid , p 205
16 Walter X Lehmann, «Marijuana alert, 11, Enemy of youth» en la revista *Reader's Digest*, diciembre, 1979, p 145
17 Peggy Mann, «Marijuana alert, 1, Brain and sex damage» en la revista *Reader's Digest*, diciembre, 1979, p 145
18 David Wilkerson, *La cruz y el puñal*, 1978, p 180
19 Ibid , pp 180-185
20 Ibid , p 123
21 Tommie L Duncan, *Understanding and helping the narcotic addict*, 1965, p 137

Capítulo 14

EL CONTROL DE LAS EMOCIONES

Dios nos creo capaces de experimentar emociones. amor, enojo, repugnancia, congoja, temor, culpa, gozo, exaltacion y otros sentimientos. Las emociones tienen una parte importantisima en los logros mas nobles y utiles del hombre, pero tambien contribuyen a los actos mas tragicos de su vida. Surgen a partir de un estimulo, externo o interno, y afectan el organismo y la conducta de la persona Precipitan cambios quimicos y neurologicos en el cuerpo Por ejemplo, cuando una persona siente miedo, la adrenalina de las glandulas suprarrenales fluye en el organismo, late mas rapidamente el corazon se dilatan las pupilas, y todo el cuerpo se pone alerta para huir o para defenderse

La emocion fuerte es muy eficaz para preparar el cuerpo para una emergencia (1) Hace posible que la persona haga un esfuerzo durante un periodo prolongado sin sentir fatiga Por ejemplo, los soldados en combate a menudo pueden estar en actividad veinticuatro horas sin dormir (2) El cuerpo, en estado de alerta, es capaz de hacer algo que requiera una fuerza extraordinaria Un hombre asustado en un incendio, recogio una caja fuerte y la llevo fuera de la casa, luego se necesitaron tres hombres para entrarla de nuevo (3) La emocion fuerte tiende a hacer insensible el cuerpo al dolor Dos hombres airados que se dan golpes apenas sienten dolor

A veces experimentamos alguna emocion fuerte de la cual no nos damos cuenta El temor puede manifestarse como tension, el enojo como heridas emocionales, depresion o insomnio Cuando se despierta una emocion, debe ser expresada de una manera correcta Si no se expresa, se acumulara y aumentara Las emociones negativas no expresadas a traves de actividades sanas tales como trabajo diversion o hablar con otros acerca de los sentimientos, suelen afectar adversamente los organos del cuerpo y producir problemas emocionales Como consecuencia las personas sufren de ulceras, artritis y neurosis

¿Por qué una persona reacciona de forma diferente a otra? Cada individuo reacciona emocionalmente en parte por sus experiencias de la niñez y en parte por la influencia de su medio ambiente Se aprende a expresar las emociones o a inhibirlas Tambien, cada persona es diferente porque recibe por herencia ciertas caracteristicas de sus padres Otro factor que juega un papel importante en la expresion de los sentimientos es la escala de valores Si un joven cree, por ejemplo, que no es varonil llorar inhibira el impulso de derramar lagrimas

Las emociones intensas, tales como ansiedad, temor y enojo, a menudo perjudican nuestra capacidad de percibir y pensar con lucidez y nos estorban al solucionar los problemas El temor puede exagerar la gravedad del problema, paralizarnos e impedir toda accion constructiva Por regla general, el enojo o deseo de vengarnos se traduce en una conducta insensata y contraproducente Los padres de un nino rebelde suelen

estar tan enredados emocionalmente en su situacion, que perjudican la objetividad necesaria para ayudar a su hijo

¿Como se pueden controlar las emociones de una manera sana? El primer paso es entregarse a Cristo y experimentar el nuevo nacimiento Aunque la persona inconversa es capaz de lograr el equilibrio emocional hasta cierto punto, el creyente tiene la gran ventaja de recibir una nueva naturaleza, el potencial del Espiritu Santo y los medios espirituales para contrarrestar el poder de su naturaleza caida Sin embargo, no debemos pensar que la persona desequilibrada o dañada por sus emociones, llega a sanarse emocionalmente y a ser espiritualmente madura de manera automatica al convertirse al Señor El crecimiento espiritual es un proceso, y una parte de dicho proceso es madurar emocionalmente Es importantisimo someterse por entero a Dios y permitir que el Espiritu Santo produzca los frutos espirituales en su vida (Galatas 5 22,23)

Otro paso fundamental es aprender a reaccionar correctamente ante las emociones Hay gente que da rienda suelta a sus sentimientos y eso puede ser muy dañino Algunas personas tratan de negar que existen, o los reprimen en seguida Pero no expresarlos, a menudo es contraproducente Puede ser que tal individuo llegue a ser incapaz de sentir emocion o que la emocion se vuelva hacia adentro y tome otra forma que suele ser malsana La solucion es aprender a reconocer sus emociones y a expresarlas de una manera constructiva

La Biblia presenta un gran principio que puede ayudarnos a dominar las emociones destructivas es el control sobre los pensamientos A menudo las emociones surgen, aumentan o se reducen a causa de los esquemas de pensamiento que tenga la persona Por ejemplo, si el capataz censura exageradamente a un obrero por haber cometido un error, dicho obrero puede pensar en la injusticia del patrono hasta que su enojo llegue a grandes proporciones, o bien, controlar sus pensamientos negativos y asi disminuir su ira De la misma manera, el joven que ha sido estimulado sexualmente por un episodio erotico presentado en la television, o bien aumenta su pasion meditando sobre el asunto, o la hace mermar pensando en algo mas edificante Los pensamientos y la imaginacion son los que alimentan las emociones Por eso, el apostol Pablo habla acerca de la «renovacion» del entendimiento, de «ocuparse» de «las cosas del espiritu» y de la importancia de pensar en «lo justo lo puro lo amable» (Romanos 12 2, 8 5-8, Filipenses 4 8)

Consideremos en detalle algunas de las emociones destructivas y la manera de controlarlas Puesto que el pastor ya sabe mucho acerca del aspecto espiritual del tema, a veces se recalcaran mas los factores sicologos que los espirituales

1 **Enojo** Son innumerables los estragos causados por el enojo no controlado ruptura de amistades, peleas vergonzosas, niños vapuleados, perdida de posiciones vocacionales y hasta actos criminales El enojo es una emocion proporcionada por Dios, sirve como mecanismo de defensa contra la injusticia, la amenaza de peligro, el insulto y la injuria No obstante, debe ser dominado «Sea tardo para airarse, porque la ira del hombre no obra la justicia de Dios Mejor es el que tarda en airarse que el fuerte, y el que se enseñorea de su espiritu, que el que toma una ciudad» (Santiago 1 19,20, Proverbios 16 32)

La Biblia reconoce que hay lugar para airarse, no toda ira es mala «Airaos, pero no pequeis, no se ponga el sol sobre vuestro enojo» (Efesios 4 26) Jesus se enojo al ver la profanacion del templo, y al ver la reaccion de los fariseos en la ocasion en que sano al hombre de la mano seca (Marcos 11 15-18, 3 5) Moises se indigno cuando los israeli-

tas le rindieron culto a un becerro de oro (Exodo 32 19,20), y Dios lo respaldo cuando el caudillo reaccionó energicamente Un famoso predicador, J H Jowett, observaba «Una vida incapaz de enojarse esta destituida de la energia necesaria para toda reforma Si una ciudad ha de ser purificada de su inmundicia, la obra tendra que ser realizada por almas que ardan con enojo moral»

Al estudiar las ocasiones en que Jesus se enojo, es interesante hacer algunas observaciones (1) Se dirigio contra el mal, (2) no fue motivado por el orgullo herido, ni por fines egoistas, (3) Jesus atacaba la maldad y no tanto a los malhechores Tambien se ve el amor de Cristo tras su enojo «Mirandolos alrededor con enojo, entristecido por la dureza de sus corazones» (Marcos 3 5) Se apeno por su dureza, pues los amaba Al igual que Jesus, Moises amaba a los israelitas, y el castigo que fue administrado, no fue motivado por el deseo de vengarse, sino para disciplinarlos

¿Como podemos dominar nuestro enojo? En primer lugar, es necesario que hagamos dos cosas basicas reconocer que existe, y comprender que no es malo en si mismo Hay personas que se sienten culpables si experimentan enojo u hostilidad, y recurren a mecanismos de defensa para negar que existen estos sentimientos (ver capitulo 3), no admiten ni ante si mismas que estan enojadas Otras, vuelcan sus sentimientos en su interior, y se odian o sienten remordimiento y se acusan a si mismas Pero estas no son soluciones verdaderas Al contrario, impiden que la persona de pasos constructivos para controlar sus emociones

El segundo paso es analizar los motivos de nuestro enojo ¿Fue causado por la maldad de otras personas o es meramente la manifestacion de nuestra carnalidad? ¿En verdad hemos sido injuriados? En realidad alguien nos ha privado de algo que nos corresponde?

Frank B Minirth y Paul D Meier, siquiatras evangelicos, señalan que hay tres causas principales en la colera errada

a) El egoismo, o sea, el enojo por deseos egoistas que no se satisfacen Por ejemplo, el evangelista que ora por los enfermos se enoja cuando nadie sana, y reprende a los creyentes por su incredulidad ¿Se preocupa mas por lucir sus poderes sobrenaturales que por traer honor al nombre de Cristo? Muchas veces nos enojamos cuando algo o alguien estorba la realizacion de nuestros planes o ambiciones

b) La tendencia perfeccionista Hay gente que se mide con su propia y arbitraria vara de perfeccion, y se enoja contra si misma cuando no logra el nivel que se ha propuesto Tambien exige demasiado de otras personas Le resulta dificil soportar la mas minima desviacion de lo que considera ser la medida de lo excelente Imaginemos como sufren su esposa, sus hijos y las personas que hay en su derredor

c) Albergar sospechas La persona susceptible tiende a sospechar de otras y a menudo interpreta mal las situaciones Si alguien no la saluda, piensa que la paso por alto a proposito, y se ofende El individuo que tiene tendencias paranoicas es enceguecido por su propia ira reprimida, la proyecta a otros y piensa erroneamente que se enojan con el Jesus se refirio a esta clase de persona al describir al hombre que mira la paja en el ojo de su hermano pero no se da cuenta de la viga en su propio ojo [1]

Si una persona se enoja por un motivo pecaminoso, conviene que le pida perdon a Dios no solamente por su ira, sino tambien por su debilidad Debe procurar tener victoria sobre su egoismo, perfeccionismo o espiritu de sospecha

En cambio, si el enojo fue provocado por alguna injusticia, conviene en la mayoria de los casos hablar con la persona que lo ofende Jesus dijo «Si tu hermano peca contra ti, ve y reprendele estando tu y el solos, si te oyere, has ganado a tu hermano» (Mateo 18 15) La palabra griega traducida por «reprender», significa «convencerle de su falta» o «hacerle reconocer su mal» Es obvio que la persona ofendida no debe tratar de humillar y castigar al ofensor, pues los dos deben hablar «solos» para que no se divulgue el problema El gran proposito es «ganar» a su hermano, ganado tanto para si mismo como para la comunion continua con Dios, es decir, restaurarlo Se requiere autocontrol, amor y tino para lograr este fin

No es la voluntad divina que el creyente tome venganza Le atañe a Dios, el justo juez, quien por si mismo conoce perfectamente los motivos del corazon para juzgar y castigar «Mia es la venganza, yo pagare, dice el Señor» (Romanos 12 19) Lo que le toca al creyente es perdonar, segun el contexto del versiculo que habla acerca del trato con un ofensor (ver Mateo 18 23-25) Aun en casos en que el ofensor no se arrepienta, es imprescindible perdonarlo y en el mismo dia El apostol Pablo dijo «No se ponga el sol sobre vuestro enojo» (Efesios 4 26)

Dos personas que guardan rencor en su corazon y se desquitan, solamente alimentan y perpetuan sus sentimientos de hostilidad, creando un circulo vicioso de enojo, desquite y mas enojo Ademas, a la larga, es la persona que guarda rencor la que sufre mas, pues su emocion negativa corroe su espiritu y su cuerpo puede provocarle ulceras, hipertension sanguinea, colitis, artritis, cardiopatias, jaquecas, calculos renales y muchas otras enfermedades

Hay varias ventajas en comunicarse con el ofensor Son las siguientes (1) Nos ayuda a darnos cuenta de que nos sentimos enojados, es mucho mejor comunicar la emocion que reprimirla y luego sentirnos frustrados y deprimidos (2) Nos ayuda a perdonar No es necesario comunicar nuestro sentimiento para perdonar, pero nos ayuda a no guardar secretamente el rencor (3) Dios puede emplear nuestras palabras para hacerle reconocer al ofensor que se ha comportado mal (4) Puede conservar la intimidad en la amistad o en el matrimonio Por ejemplo, la esposa que no comunica verbalmente su emocion negativa suele hacerlo de otras maneras, tales como preparar tarde la cena o quemar la comida (5) Generalmente produce respeto en los demas, pues indica que no somos cobardes y que podemos controlar nuestras emociones (6) Evitara que se divulgue el chisme Si no comunicamos al ofensor el hecho de que estamos ofendidos, es probable que les contemos a otros lo que ha pasado y asi pongamos en marcha una cadena de chismes [2]

Lo que hemos considerado hasta este punto se refiere a agravios y asuntos serios Naturalmente, no conviene ventilar nuestros sentimientos todas las veces que nos sentimos irritados Seria contraproducente permitir que el enojo u hostilidad perjudique nuestras relaciones con los demas o que nos pongamos nerviosos por demoras insignificantes, falta de cortesia por parte de otros u otras situaciones un poco irritantes Si uno se enoja con su jefe a veces, seria contrario a lo que quiere obtener, hablar con el, comunicandole el hecho de que esta enojado Mas bien, conversar con su propia esposa acerca del problema podria ayudarle a comprender de una manera mas objetiva la situacion Tambien, trabajar energicamente, jugar al futbol o trotar, pueden soltar la tension Sobre todo es aconsejable hablar con Dios acerca de su problema y de su enojo

Hay personas que no descargan su enojo contra la persona que les ofende sino sobre un sustituto menos amenazante (Ver capitulo 3, seccion 5) Por ejemplo, la señora se enfada contra su marido pero tiene miedo de reaccionar ante el Reprende desmesuradamente a su hijo y asi dirige su emocion contra alguien que no es capaz de desquitarse Se disipa la ira de la señora pero probablemente produce dolor y resentimiento en el niño

En conclusion, el enojo no es pecaminoso en si mismo, pero puede ser destructivo si uno da rienda suelta a sus sentimientos o los expresa para lastimar a otros A menudo es necesario enfrentarse a la persona que ofende, pero no con el motivo de herirla ni de vengarse Si le habla acerca de la ofensa o de alguna cosa irritante, esto debe ser llevado a cabo con autocontrol y tino, y con la motivacion de solucionar el problema Los conyuges, en especial, deben atacar su problema y no atacarse el uno al otro Finalmente, el creyente debe perdonar al ofensor y buscar la liberacion de todo rencor y amargura Es la voluntad de Dios que perdonemos, y es un peso indispensable para gozar de salud fisica y mental

2 **Temor y ansiedad** El temor tiene muchos grados y toma varias formas preocupacion, afan, timidez, apocamiento, ansiedad, alarma, espanto y consternacion Dios nos da la capacidad de temer, pues es necesario un buen caudal de precaucion para la autoconservacion Los niños deben aprender a evitar el transito peligroso, el fuego, los enchufes electricos, los sitios altos y muchas otras situaciones peligrosas La preocupacion moderada puede servir para motivarnos a trabajar bien, a tomar pesos para asegurar el futuro y a comportarnos moralmente La Biblia apela al instinto del temor para motivar la obediencia a Dios, pues señala las consecuencias de la desobediencia La preocupacion no excesiva puede prepararnos para la crisis Por ejemplo, I L Janis observa que los pacientes que no se preocupan por la inminencia de una cirugia seria, son menos capaces de soportar el dolor y las tensiones emocionales de su convalecencia que los pacientes que tienen cierto temor de antemano Parece que estos han ensayado mentalmente el peligro inminente y estan mejor preparados para sufrir [3]

Sin embargo, si la preocupacion y la ansiedad llegan a ser cronicas o excesivas, perjudican sustancialmente al individuo En primer lugar, la persona disipa su energia preocupandose por lo que puede pasar y no le queda suficiente fuerza para enfrentar objetivamente su problema y solucionarlo Por ejemplo, un conductor al que siempre le preocupa llegar a tener un accidente automovilistico, es probable que lo sufra La persona que siempre tiene miedo es menos flexible y tiene menos inventiva que otras Llega a tener una orientacion defensiva, que la conduce a emplear mecanismos mentales como la negacion y la racionalizacion

En segundo lugar, la ansiedad cronica pone continuamente en alerta el sistema nervioso, lo que es innecesario y dañino para el cuerpo El corazon late mas rapido, los musculos se tornan tensos y se inhibe el sistema digestivo Estas reacciones capacitan al cuerpo para tensiones de corta duracion, pero si la alerta continua, la fuerza se agotara, transformandose en cansancio cronico y enfermedades sicosomaticas

Finalmente, la ansiedad cronica quita el gozo de vivir La persona perpetuamente afanosa se preocupa por las cosas que no suceden, y a menudo es sorprendida por las tensiones y consecuencias de su ansiedad

¿Por que sufren los hombres de ansiedad y preocupacion? Hay situaciones amenazantes tales como una crisis en la familia la falta de empleo, una enfermedad grave o

el mal comportamiento de algun miembro familiar Algunas personas se sienten insuficientes en cuanto a cumplir los requisitos de su trabajo o en cuanto a agradar a su conyuge y mantener su afecto Muchos universitarios se sienten inseguros, pues les falta la capacidad o el dominio propio para estudiar bien y aprobar sus materias Conviene que busquen asesoramiento vocacional

Otras personas tienen ansiedad porque su conciencia esta cargada de culpa (ver Proverbios 26 26) Una joven vino al autor de este estudio buscando consejo Temblaba de miedo Al explorar su problema, admitio que habia llevado una vida muy liviana teniendo relaciones intimas con los maridos de muchas mujeres Cuando le confeso su pecado a Dios y le pidio perdon, sintio una paz profunda en su alma Tambien hay personas que tienden a sentirse inseguras al enfrentar una nueva situacion o al dejar la vida acostumbrada y entrar en lo desconocido

Muchas personas se preocupan excesivamente porque sus valores estan distorsionados Jesus amonesta acerca del «afan de este siglo y el engaño de las riquezas» (Mateo 13 22), y Pablo advierte acerca del «amor al dinero» (1 Timoteo 6 10) Los bienes materiales no son malos en si mismos, pero los hombres son engañados por sus deseos respecto a ellos La tentacion tipica de los ricos es la avaricia y la de los pobres la ansiedad Es insensato acumular tesoros en la tierra, dado que son tan inciertos y pasajeros, el afan es innecesario, pues el creyente tiene un Padre celestial que cuida de el (Mateo 6 19-34) El Señor no prohibe, por supuesto, la prevision o el hacer un esfuerzo para proveer las necesidades de la vida, sino que quiere alejarnos de aquella preocupacion que destruye nuestra paz y nos impide ser utiles

La ansiedad irracional o infundada es, tal vez, la mas dificil de vencer Aunque no hay motivo aparente para provocar ansiedad, el individuo se siente ansioso y por regla general, la ansiedad es cronica En otros casos, cosas al parecer insignificantes provocan excesiva ansiedad ¿Como se origina dicha emocion? En algunos casos, las personas aprendieron a tener ansiedad porque sus padres eran temerosos y propensos a preocuparse Narramore comenta «Algunos padres van mas alla de los limites razonables, e infunden en sus hijos temores innecesarios, advirtiendoles en cuanto a situaciones que verdaderamente no son peligrosas» [4] Tambien la ansiedad es contagiosa Los hijos imitan a sus padres

La mayoria de las personas ansiosas provienen de hogares rotos o que tienen problemas emocionales La rigurosidad excesiva, la dureza paterna, la disciplina variable e inconsecuente, la falta de cariño, la critica excesiva y los choques entre los padres, contribuyen a la ansiedad cronica de los hijos En tales casos, la persona ansiosa necesita sobre todo del cariño de las personas allegadas

¿Como se puede controlar la ansiedad? En primer lugar, es preciso reconocer que se la tiene Negar que la tiene no le ayuda en nada al individuo Luego conviene distinguir entre la ansiedad verdadera y la que es irracional ¿Existe un peligro verdadero? ¿Es exagerada la ansiedad o es proporcional al peligro? (A las personas cansadas o desanimadas, los problemas les suelen parecer enormes o exageradamente amenazantes) ¿Es provocada por alguna situacion real o solamente refleja un penetrante y esparcido complejo de inferioridad y un sentimiento de insuficiencia?

Si proviene de un sentimiento de inadecuacion para enfrentar una situacion, conviene tomar medidas para prepararse Por ejemplo, uno puede hacer preparaciones

para la vocacion, el matrimonio, el nacimiento de los hijos y la ancianidad Si sabemos lo que nos espera y como enfrentar las situaciones, nos sentiremos mas suficientes y confiados

Si la preocupacion es provocada por problemas verdaderos, conviene que la persona los encare y no procure ignorarlos o evitarlos Debe estudiar su situacion y formular soluciones Luego, es fundamental poner en accion dicha solucion El consejero puede ayudarle a ver objetivamente los peligros y a encontrar soluciones

El pastor debe señalarle al creyente ansioso que los inagotables recursos divinos se encuentran a su disposicion «Por nada esteis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oracion y ruego, con accion de gracias Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardara vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesus» (Filipenses 4 6,7 Ver tambien 1 Pedro 5 7 y Salmo 37) A continuacion, el creyente debe centrar sus pensamientos en Dios y no en sus problemas (Isaias 26 3) Finalmente, debe aprender a vivir dia por dia (Mateo 6 25-34) La confianza en Dios, sin embargo, no excluye la necesidad de actuar con prudencia a fin de solucionar vuestros propios problemas, sino que es el medio para quitar la ansiedad destructiva «Todo lo puedo en Cristo que me fortalece»

3 **Culpa** «Pastor, tengo que confiarle a alguien mi sentimiento de culpa, de otro modo voy a volverme loca», dijo una mujer que parecia cansada y deprimida Esto es tipico de muchisima gente que se siente culpable M Gelven, en su libro *Guilt and Human Meaning* [La culpa y el significado humano], observa «De todas las formas de sufrimiento mental, tal vez ninguna otra es tan penetrante e intensa como el dolor de la culpa» [5]

Aunque el sentimiento de culpa a veces nos aflige, tiene un proposito muy beneficioso, sirve de aviso de que algo esta mal en el alma, y en nuestra relacion con Dios y con los hombres Indica que hemos violado principios morales y eticos en los cuales creemos o hemos hecho algo que consideramos malo, o dejado de hacer algo que debieramos haber hecho Por lo general, nos sentimos culpables, indignos, ansiosos y llenos de remordimiento Igual que el dolor de la enfermedad señala la necesidad de tomar medidas para sanarse, el sentimiento de culpa da aviso de que uno debe arrepentirse y rectificar el daño que ha cometido El tormento de sentirse culpable tiene el proposito de llevarnos a la limpieza de la confesion, y esta restaura la comunion con Dios

a) *La conciencia* Los sentimientos de culpa estan estrechamente relacionados con la conciencia La conciencia es, en cierto sentido, la facultad que nos da la nocion del mal y del bien, pero sirve mayormente de juez mediante el cual el hombre juzga sus acciones En el Antiguo Testamento se describen las reacciones de la conciencia «Se turbo el corazon de David, porque habia cortado la orilla del manto de Saul» (1 Samuel 24 5), y en la reaccion de Adan y Eva despues de haber pecado « se escondieron de la presencia de Jehova Dios» (Genesis 3 8) Si nos comportamos mal, la conciencia nos hace sentir indignos y culpables, si nos conducimos bien, nos hace sentirnos mas dignos, mas contentos y mas libres de ansiedad

La conciencia es naturalmente sensible en cuanto a no perjudicar las relaciones con personas apreciadas y amadas por el individuo El niño se siente culpable cuando desobedece a su padre, especialmente si su desobediencia lleva consigo la posibilidad de

quedar alejado de el Cuanto mas el uno ama al otro, tanto mas se siente culpable si lo ofende Tambien la posibilidad de ser castigado es un factor que produce sentimiento de culpa y de ansiedad

Sin embargo, la conciencia por si sola no es una guia infalible de conducta, ni es siempre la voz de Dios la conciencia no juzga segun la escala de valores que aceptamos El rey David, por ejemplo, no se sentia culpable por estar casado con varias mujeres, pero el creyente no podria ser poligamo y a la vez tener una conciencia limpia El selvatico que mata a su enemigo no sufre el mismo remordimiento que tendria el hombre civilizado que es homicida ¿Por que? El uno tiene mas luz que el otro, y sus valores difieren de los del otro Para el creyente, la conciencia perfectamente iluminada es la que esta informada y guiada por la Palabra de Dios

Aparentemente, hay gente cuya conciencia no funciona bien ¿Por que? Un hombre de ingenio comento «Lo que parece una conciencia limpia en algunas personas no es nada mas que una memoria corta» La Biblia señala que es posible que la conciencia de un creyente falle por no estar bien informada (1 Corintios 8 7), por estar herida (1 Corintios 8 12), por estar contaminada (1 Corintios 8 7, Tito 1 15), o por estar cauterizada (1 Timoteo 4 2) Por esto, es preciso que sea informada por el Espiritu Santo a traves de la Palabra Tambien es necesario que el creyente obedezca inmediatamente a su conciencia, de otro modo puede debilitarse, como en el caso de Felix, que se demoro en arrepentirse y luego parece que no sintio mas la conviccion del Espiritu Santo (Hechos 24 25-27)

b) *La culpa ficticia* Se nota que hay creyentes que van al altar y se confiesan a Dios, pero no se sienten perdonados ni aliviados En algunos casos, la confesion no esta acompañada de un arrepentimiento verdadero, es decir, la persona no esta dispuesta a dejar su pecado o a desagraviar a la persona ofendida Otras personas no tienen fe para recibir el perdon de Dios dudan de que Dios este dispuesto a perdonarlas Pero es probable que en la mayoria de los casos, el individuo sienta culpas irreales, irracionales o ficticias

Siempre existe la posibilidad de que nosotros, los predicadores, tendamos a ser legalistas y asi cargar con culpas irreales la conciencia de nuestros oyentes Es facil desviarse de las enseñanzas claras de las Escrituras y centrar la atencion en cosas insignificantes Debemos tener siempre presente la doctrina de la gracia y el hecho de que la santidad verdadera comienza en el corazon, mayormente en los pensamientos y en los motivos (ver Mateo 15 1-20, Romanos 14 17) Es demasiado comun entre algunos pastores pasar mucho tiempo predicando contra el atavio femenino ¿Tienen cierto elemento de razon los sicologos que explican esos duros e incesantes ataques verbales de esos predicadores contra la ropa femenina, como la proyeccion de sus propios sentimientos de culpa? Segun ellos, tales predicadores se sienten culpables de ser atraidos fisicamente por las mujeres, y reaccionan acusandolas indirectamente de hacerse seductoras

Muchos creyentes confunden la tentacion con el pecado, y por lo tanto, se sienten culpables continuamente Experimentan enojo, terror, tristeza, deseos sexuales y verguenza Estas emociones son normales, no son pecaminosas en si mismas «Cuando Satanas quiere obrar a traves de nuestra naturaleza pecaminosa, sugiere que reaccionemos de una manera inmoral o incorrecta, experimentamos la tentacion» [6] Pero la ten-

tacion tampoco es pecado Jesus «fue tentado en todo segun nuestra semejanza, pero sin pecado» (Hebreos 4 15)

Nadie debe sentirse culpable a menos que haya transgredido deliberadamente la ley de Dios, y esto tiene que ver con la voluntad Debemos aprender a aceptar nuestros sentimientos y tentaciones sin sentir culpa ni verguenza, y asi nos identificaremos con el Señor

Se observan en algunas personas sentimientos de culpa que son irracionales, no tienen bases verdaderas, o si parecen tenerlas, son insignificantes, indignas de producir sensaciones fuertes ¿De donde vienen? Muchos de los sentimientos de culpa ficticia son el resultado de experiencias habidas en la niñez Los padres cuya conducta se caracteriza por la censura, la acusacion y la condenacion, inculcan sentimientos de culpa en sus hijos Narramore comenta

> A muchos niños se los hace sentirse culpables por actos que no tienen que ver con la transgresion de las leyes de Dios Los padres, maestros y otros adultos a menudo tratan a los niños de una manera que los hace sentirse culpables e indignos Cuando los niños crecen en un ambiente que les produce graves sensaciones de inseguridad e ineptitud, comienzan a reaccionar ante las frustraciones y conflictos de un modo intropunitivo [7]

El doctor P Quentin Hyder añade

> Los padres no perdonadores que castigan excesivamente, aumentan el sentimiento [ficticio] de culpa [En cambio], el castigo adecuado y debido, administrado con amor y con explicacion, quita el sentimiento de culpa Algunos padres no brindan suficiente estimulo, elogio, agradecimiento, felicitaciones o aprecio
> Por mucho que el niño haga en la escuela, en los juegos, en los deportes o en su conducta social, los padres le hacen sentir que estan insatisfechos porque no lo hizo aun mejor El niño se ve a si mismo como un fracaso constante, y lo han hecho sentirse culpable por haber fallado [Fisicamente] crece convencido de que si en algo no alcanza la perfeccion, entonces es un fracaso Por mas que procure, y aunque haga todo lo que pueda, sigue sintiendose culpable e inferior [8]
> (Las palabras entre corchete son del autor de este estudio)

c) *Manifestaciones y reacciones de culpa* A menudo las personas cargadas de culpa se sienten ansiosas, cansadas y deprimidas, algunas sufren dolores de cabeza y otros sintomas fisicos Hay personas que tratan de arreglarse con sus sentimientos de culpa condenandose exageradamente y odiandose a si mismas, tal reaccion, por lo general, ocasiona que la persona tenga un concepto muy deficiente de su propio valor y crea que sera censurada y mirada en menos por los que la rodean, y pronto sera victima de la depresion

Muchas personas se sienten especialmente culpables por albergar hostilidad contra sus padres, conyuges, hijos u otros parientes cercanos Por ejemplo, si un individuo siente hostilidad hacia su madre, es probable que se pregunte a si mismo «¿Como es posible que yo tenga aversion por la persona que ha hecho tanto por mi?» Su conciencia res-

ponde «Porque eres malo» Esto se traduce en un daño severo a su autoestimacion Se siente indigno Una reaccion comun ante la culpa, es el autocastigo El individuo piensa «Tengo que pagar el precio de mi pecado, tengo que expiar mi maldad» Se cuenta de una niña observada a hurtadillas por su madre comia bombones que le fueron prohibidos Cada vez que tomaba un bombon, se daba un golpe en la mano con la que llevaba el dulce a la boca [9] Asi se castigaba a si misma Hay personas propensas a tener accidentes porque tienen el deseo inconsciente de castigarse Otras provocan situaciones en las que pueden ser humilladas o perjudicadas La penitencia y la costumbre de los monjes de flagelarse, sirve para satisfacer el deseo de purificarse mediante el autocastigo

Otra manera por la cual el individuo trata de aliviar su culpa es por medio de la compensacion, es decir, por las buenas obras Por ejemplo, el tendero que engaña a sus clientes, aplaca sus sentimientos de culpa aportando a los pobres en ocasiones especiales, o el marido infiel se vuelve muy generoso con su señora

Algunas personas reaccionan ante la culpa proyectando sus fallas a otros El individuo rehusa reconocer su falta Antes bien, critica a los demas y les atribuye sus propios defectos A menudo se siente hostil hacia su projimo por causa de sus propios sentimientos de culpa

Todas estas maneras de reaccionar ante la culpa son alternativas de una calidad muy inferior a la que tiene la solucion que nos ofrece la Biblia el perdon de Dios No hay otro remedio eficaz para liberarse del sentimiento de culpa, y de la culpa misma

El perdon divino tiene ciertos requisitos para ser eficaz

(1) El individuo tiene que reconocer el pecado por lo que realmente es Si el consejero se dedica a tratar de convencer al consultante de que su pecado es una insignificancia que Dios puede pasar por alto, el resultado sera que el perdon le parecera algo sumamente barato que «convierte el acto, en algo superfluo y desprovisto de todo sentido» [10] El sicologo James Dittes afirma

> La verdadera liberacion solo es posible cuando la persona siente que la raiz de su culpa ha sido alcanzada por la expiacion y el perdon Una reprension suave o un simple «esta bien, no te preocupes» no sirven para aligerar el peso de una conciencia oprimida y agobiada por la culpa, y le deja solo el sentimiento desolador de que nadie puede entender ni aceptar la intensidad de su propia experiencia [11]

(2) Es preciso sacar a la luz el pecado y no procurar reprimirlo Si el consultante lo reprime, queda como un elemento destructor en su personalidad Grounds observa «El sentimiento de que el individuo ha obrado mal y merece ser castigado, sentimiento que se esconde en algun rincon de su mente, es como una boba de tiempo que puede explotar en cualquier momento» [12] La confesion a Dios trae a la luz el temido pecado, es el acto en el que el individuo enfrenta su pecado y se enfrenta a si mismo, tambien debe llevar a la reconciliacion con la persona ofendida

(3) El perdon divino se basa en la obra expiatoria de Jesucristo Este es el corazon del evangelio La Biblia reconoce la terrible realidad del pecado, pero tambien presenta una expiacion tan grande que satisface a la justicia divina La confesion y la fe apropian los meritos de la cruz

(4) El perdon divino restaura cabalmente al consultante a la aceptacion incondicional por Dios Al igual que el padre en la parabola recibio al hijo prodigo, Dios nos recibe con alegria y respeto cuando nos volvemos a el No hay periodo de prueba ni perdon parcial La persona es declarada absuelta y aceptada, declarada como si nunca hubiera pecado Ademas, le proporciona la paz apetecida en el corazon Jorge Leon afirma «La seguridad del perdon de los pecados es la fuerza terapeutica mas grande que existe» [13]

(d) Consejeria a los que se sienten culpables Es importante aceptar incondicionalmente al aconsejado cargado de culpa Aceptarlo, tal como es, es abrir la puerta para la confesion y fortalecer su voluntad para dar pasos hacia la restitucion El pastor debe animarlo a hablar con libertad acerca de su falta, no condenandolo ni consolandolo prematuramente, sino dandole tiempo para que el arrepentimiento haga su obra completa Debe permitir que la persona confiese adecuadamente su pecado y se de cuenta de que el pecado no es una insignificancia Es necesario confesar a Dios, pero tambien la confesion a su projimo es terapeutica Santiago dice «Confesaos vuestras ofensas uno a otros, y orad unos por otros, para que seais sanados» (5 16) Limpiada la conciencia, el enfermo puede tener fe en Dios para ser sanado

El pastor debe escuchar la confesion del asesorado con comprension, pero a la vez debe resistir la tentacion de indagar detalles de pecados tan intimos como la inmoralidad Si lo hace, el asesorado pronto se dara cuenta de que el consejero esta motivado por una curiosidad morbosa, mas bien que por la compasion cristiana Tambien existe el peligro de que la persona, sintiendo la presion de su culpa, relate innecesariamente pormenores y luego se arrepienta de haberle revelado demasiado al pastor De alli en adelante puede sentirse incomoda en su presencia

Conviene que el consejero reconozca las formas destructivas de confesion El aconsejado a veces esquiva la causa verdadera de su culpa y confiesa meramente cosas menos graves Entonces conviene que el pastor le ayude a encarar la verdadera fuente de su culpa En cambio, hay personas superescrupulosas que convierten pequeños monticulos de faltas en montañas de culpa Otras se revuelcan en sus sentimientos de culpa Confiesan cada vez mas su pecado y parecen renuentes a creer que Dios las ha perdonado Usan la confesion como un medio de castigarse a si mismas Tambien hay individuos que emplean la confesion como sustituto del verdadero arrepentimiento La palabra arrepentimiento, en el original, *metanoia*, significa «cambiar de opinion o voluntad», incluso sentir pesar por algo, y dejar el mal En el caso de la culpa neurotica, como la persona que se odia a si misma, puede ser necesario remitirla a un sicologo

El individuo susceptible a la culpa ficticia, a menudo encuentra dificil aceptar el perdon divino, es incapaz de liberarse de pensamientos mortificantes referentes a su pecaminosidad y culpa Es que se siente inseguro, indigno y procura infligirse el castigo que cree merecer [14] La unica solucion para la culpa ficticia es comprenderla y evaluarla conforme a su naturaleza de complejo El pastor debe explicar la dinamica de sus sentimientos

A veces es aconsejable que la persona que ha ofendido a otra, si esta ya no existe, se confiese a un sustituto Por ejemplo, una señorita dejo a su padre viudo para servir al Señor en una iglesia situada lejos de la casa de su padre El protestaba amargamente y censuraba la religion de su hija, y algunos años despues se suicido Luego, la pastora

se sintio tan culpable, que dejo su ministerio y se aisló de sus amigos creyentes Ahora repite cada vez mas «Ojala pudiera pedirle perdón» Cree en el perdón divino, pero para ella, no le basta por si solo Conviene que confiese su falta a un pariente muy allegado que pueda representar al difunto

A las personas supersensibles a sus faltas conviene enseñarles que nadie es perfecto «Todos pecaron, y están destituidos de la gloria de Dios» Dios no es un juez severo ni un tirano que tiene el latigo en la mano observandolas para encontrar sus faltas y castigarlas por ellas Es un padre amoroso y perdonador Ademas, la santificacion (crecimiento a la imagen de Cristo) es un proceso No se perfecciona de la noche a la mañana Sobre todo, es necesario escuchar la resonante voz de Dios El joven Martin Lutero, cargado de sentimientos de culpa, no pudo encontrar alivio hasta que un monje anciano lo consolo «¿Cree usted en el credo apostolico?» «Por supuesto», respondio Lutero «Entonces, ¿que me dice de la frase, 'creo en el perdon de los pecados'?» Tenemos algo mejor que el credo, que es la Palabra de Dios «Si nuestro corazon nos reprende, mayor que nuestro corazon es Dios» (1 Juan 3 20)

Notas

1 Frank B Minerth y Paul D Meier, *Happiness is a choice a manual on the symptoms, causes and cures of depression*, 1979, pp 150,151

2 *Ibid*, pp 153 154

3 Citado por James C Coleman, *Contemporary psychology and effective behavior*, cuarta edicion, 1979, p 388

4 Clyde M Narramore, *Psicologia de la felicidad*, 1974, p 91

5 Citado por Coleman, *op cit*, p 391

6 Paul L Warner con Sam Crabtree, Jr, *Feeling good about feeling bad*, 1979, p 24

7 Narramore, *Enciclopedia de problemas sicologicos, op cit*, pp 42,43

8 O W Hyder, *The Christian's handbook of psychiatry*, 1971, citado por Minirth y Meier, *op cit* p 72

9 Karl A Menninger, *The human mind*, 1969, p 333

10 Vernon Grounds, *El evangelio y los problemas emocionales*, s f, p 123

11 Citada por Grounds, *op cit*, p 124

12 *Ibid*, p 125

13 Leon, *Psicologia pastoral para todos los cristianos, op cit*, p 134

14 Narramore, *Enciclopedia de problemas sicologicos, op cit* p 43

Capítulo 15

LA DEPRESIÓN Y EL SUICIDIO

El salmista no es la unica persona que ha dicho «¿Por que te abates, oh alma mia, y te turbas dentro de mi?» (Salmo 42 5) Grandes varones de Dios: Moises (Numeros 11 10-15), Elias (1 Reyes 19 3,4,10,14) y hasta el valiente Juan el Bautista (Mateo 11 2,3) han pasado por el «pantano del desaliento» en el camino a la Nueva Jerusalen Todos nosotros sin excepcion a veces nos sentimos deprimidos en mayor o menor grado Felizmente para la mayoria de la gente, los periodos de depresión duran poco tiempo Hay personas, sin embargo, que la experimentan cronicamente Afecta seriamente la salud y, en casos extremos, puede terminar en el suicidio

Es de extranarse que mucha gente no distinga entre la depresion y la infelicidad pasajera Esta es provocada en gran parte por circunstancias adversas, pero la persona no pierde su perspectiva ni la esperanza, y puede funcionar normalmente En cambio, la depresion afecta la disposicion entera de la persona, determinando como se ve a si misma, a sus circunstancias y a los demas La persona deprimida tiene un concepto pesimista de la vida, le parece que todo es gris o negro «Es vulnerable a lo amenazante y hasta las frustraciones insignificantes pueden aumentar sus sentimientos depresivos» [1] Piensa que todo cuanto hace le sale mal, y se siente incompetente, inadecuada e indigna de amor, se rechaza a si misma, se hunde en la apatia Dice dentro de si «La vida es un valle de lagrimas, no vale la pena vivir»

Aunque la depresion es un enemigo formidable para muchas personas, no deben considerarse sus victimas obligadas El famoso estadista y emancipador de la gente de color de los Estados Unidos, Abraham Lincoln, dijo «La mayoria de la gente es tan feliz como decida serlo» Era una persona propensa a estar deprimida, y sufrio muchas desilusiones En un punto de su vida, penso en el suicidio como salida, pero prefirio superar su depresion y ser feliz Logro la paz interior y la felicidad durante los ultimos anos de su vida

El pastor evangelico debe tener la misma confianza que tenia Lincoln, y asi ayudar a las personas deprimidas a salir «del pozo de la desesperacion» A menudo sus consejos pueden llegar a impedir que tales individuos se quiten la vida Para ayudarlos sin embargo, es preciso que antes se entienda bien la naturaleza de la depresion y se sepa como se puede vencer

1 Sintomas de la depresion Los sintomas tipicos de la depresion, desde la moderada hasta la mas fuerte, son faciles de reconocer Comprenden lo siguiente

a) Perdida del apetito y la consecuente perdida de peso en un periodo relativamente breve (Algunos individuos deprimidos, sin embargo, comen en exceso y engordan)

b) Un marcado cambio en los habitos de dormir Algunos deprimidos duermen demasiado y se despiertan cansados pero la mayoria sufren de insomnio Si se ponen

a dormir de noche, se despiertan en las primeras horas de la madrugada y no pueden volver a dormirse Siempre se sienten cansados fisica y emocionalmente Disminuye la rapidez al pensar y al hablar

c) Sentimientos de culpa e indignidad Muchos deprimidos se censuran duramente a si mismos y se sienten culpables cuando no tienen culpa Otros censuran a su projimo y se ensimisman en su propia conmiseracion El individuo suele juzgarse pecador e indigno, cree que merece castigo por sus faltas o por no lograr sus propias metas Exagera sus deficiencias e ignora sus virtudes, puede angustiarse por algun desatino que cometio hace años Si es creyente, tiende a tergiversar la Palabra de Dios, fijandose en los versiculos que enseñan la condenacion e ignorando las promesas de gracia y perdon Piensa que ni Dios ni los hombres lo quieren Cree que es una nulidad y que no sirve para nada

d) La apatia, el desgano y la actitud de «no me importa» Los deprimidos a menudo descuidan su apariencia El hombre se preocupa menos de afeitarse y la mujer de arreglarse Pierden interes en su trabajo, en sus actividades diarias y hasta en su recreacion favorita Por lo general, cesa el impulso sexual

e) Ensimismamiento El deprimido tiende a perder el afecto hacia los miembros de su familia, y a aislarse, evitando el compañerismo con ellos y con los demas

f) Tristeza profunda y constante El abatimiento está tan arraigado en su corazon, que finalmente se le refleja en el rostro El deprimido no responde al buen humor de otros y se siente irritado por su alegria A menudo llora Es capaz de tener arranques de enojo por cosas insignificantes

g) Desesperanza Por regla general, se siente impotente para solucionar su situacion y es incapaz de vislumbrar una salida En el caso de la depresion fuerte, su tristeza se agudiza dia a dia, a menos que alguien logre animarlo a tener esperanza No esta en condiciones de tomar decisiones importantes, tales como cambiar de trabajo, renunciar a un puesto o separarse de su conyuge

h) Dolencias fisicas varias dolores en general, mareos, palpitaciones cardiacas, dificultades respiratorias, presion en el pecho, acidez estomacal y estreñimiento

De vez en cuando la depresion se manifiesta en trastornos sicóticos caracterizados por periodos alternados de exaltacion y depresion En los periodos de exaltacion el individuo es locuaz, entusiasta e hiperactivo, luego cae en una depresion tan profunda, que a menudo le dan deseos de suicidarse Tales reacciones se denominan «reacciones maniacodepresivas» Por regla general, el pastor no es capaz de ayudar a tales personas Los tratamientos incluyen empleo de medicamentos, terapia de electrochoque y sicoterapia

2 **Causas de la depresion** Aunque no se saben a ciencia cierta todas las causas de la depresion, algunas son bien conocidas A veces es la reaccion a una enfermedad prolongada, al agotamiento fisico o emocional, a la perdida de un ser querido, a la ruptura de un romance, al rechazo por parte de personas apreciadas, o a la separacion matrimonial De todas las experiencias traumaticas que las personas enfrentan en la vida, parece que la peor es la perdida por muerte del compañero de la vida, especialmente si la pareja es de edad avanzada En muchos casos, el sobreviviente no se adapta a la perdida, experimenta depresion y en breve tiempo muere En muchos casos, la depresion aparece como respuesta a alguna tension ambiental que la persona no puede

dominar Entonces tiene la sensacion de estar atrapada, al ser incapaz de remediar una situacion insoportable

Hay factores fisicos que precipitan la depresion Los estudios sobre la materia indican que hay personas propensas por naturaleza a estar deprimidas, todos los miembros de ciertas familias tienden a sufrir la misma emocion Probablemente la tendencia es genetica Tambien parece que a veces los cambios bioquimicos que ocurren en el cuerpo sirven de «depresivo provocadores» Por ejemplo, dichos cambios pueden ser del metabolismo, de las glandulas o del sistema nervioso A menudo las mujeres sufren una crisis depresiva poco despues de dar a luz un hijo o en el periodo de su menopausia, y necesitan de la comprension y atencion especial de sus maridos La anemia, por regla general, va acompañada de depresion

Algunas personas emplean la depresion como «una llamada de auxilio» (una muestra de que son indefensas, una suplica de afecto y seguridad o de ayuda para conseguir un objeto perdido) A veces las personas deprimidas usan su depresion para manipular a otras Su estado llama la atencion, es una excusa para evitar responsabilidades y un medio para provocar lastima De modo especial, algunas mujeres recurren a esta estratagema

Segun los sicologos evangelicos Frank Minirth y Paul Meier, las raices de la mayoria de los casos de depresion son el enojo o la hostilidad vuelta hacia si mismo y acumulada, o los rencores guardados en el corazon [2] Algunas personas tienen miedo de expresar su ira y la reprimen Sin embargo, el enojo reprimido puede dirigirse contra el individuo mismo En tal caso, se acusa exageradamente a si mismo y se siente culpable e indigno Es la reaccion en cadena que lleva a la depresion

En otros casos, la persona guarda rencor contra individuos que la han ofendido Los cientificos han descubierto que el enojo acumulado tiende a agotar los animos en el cerebro (neurotransmisores que flotan en la sinapsis entre dos celulas de los nervios) y esto tiene por consecuencia la depresion [3]

Es interesante que la mayoria de las personas deprimidas por enojo no se consideran iracundas [4] El primer peso para ayudar a tales personas es hacerlas reconocer que la depresion que los afecta no es espontanea, sino resultado de factores ambientales presentes en la niñez del individuo

La falta de autoestimacion es uno de los mayores factores que producen depresion Ya hemos notado tambien en lecciones anteriores que el complejo de inferioridad, por regla general, se origina en la niñez La privacion y el descuido de la madre, el rechazo, la excesiva solicitud paterna y las exigencias demasiado rigidas, a menudo desarrollan en el individuo un concepto muy deficiente de su propio valor Se siente culpable, indigno e inseguro

Una forma del complejo de inferioridad se manifiesta en el perfeccionista, o sea, la persona demasiado concienzuda, diligente e industriosa, que nunca se aprueba a si misma Hay individuos que trabajan diligentemente largas horas, pero se sienten culpables si dedican algunas horas al descanso y a la recreacion, trabajan compulsivamente Por regla general, logran mucho, pero nunca estan plenamente conformes con sus realizaciones La Haye nos cuenta un ejemplo su hijo ejecuto su primer solo al piano en un culto Toco magnificamente y despues su padre lo abrazo y lo felicito por su excelente actuacion El niño ni siquiera esbozo una sonrisa «No, no fue asi», le contesto

«Erre en una nota» [5] Muchas personas que logran grandes cosas, caen en esta categoria medicos, hombres profesionales, cientificos y obreros cristianos

A menudo los perfeccionistas son azotados por sentimientos de culpa Luchan con una gigantesca conciencia que los amedrenta sin misericordia, porque no logran vivir de acuerdo a las normas que se fijaron Sus fracasos los afectan mas que a otros Algunos se obsesionan con sus propios defectos Muchas veces se desilusionan desmesuradamente por insignificantes desatinos que cometen Su frustracion no guarda relacion con sus fracasos, y parecen olvidar que todo el mundo, en alguna ocasion, deja de estar a la altura de sus expectaciones consigo mismo, con la sociedad y con Dios Se rechazan a si mismos Tales personas son propensas a sentirse deprimidas

En cambio, hay personas que estan deprimidas porque se sienten culpables y, de hecho, lo son En tales casos, la unica curacion es enfrentar su pecado, confesarlo, y reconciliarse con su projimo Algunos pastores-consejeros experimentados toman en serio lo que dice el consultante acerca de sus sentimientos de culpa, no atribuyen tales sentimientos a culpa ficticia alguna hasta que no encuentran evidencia de que no tienen su origen en una mala conducta El pecado suele producir un circulo vicioso la persona que peca se siente culpable y luego deprimida, asi, vuelve a pecar para aliviar su depresion

La soledad es a la vez causa y consecuencia de la depresion Todos los seres humanos necesitan amigos intimos con los cuales compartir su vida Algunos individuos, sin embargo, temen ser rechazados si tratan de establecer amistades intimas, no confian en las demas personas y se alejan emocionalmente Otros intentan compensar su falta de amistades intimas con unas cuantas personas, haciendo muchos amigos pero en un plano superficial Esto no llena el vacio de su corazon Muchas personas solitarias proyectan sus sentimientos a otras y se imaginan que no son ellas las que no quieren establecer amistades intimas, sino las demas Asi, sienten resentimiento y hostilidad hacia su projimo Tambien, la desdicha de muchos individuos emana del vacio de Dios que albergan en su interior Les falta una relacion personal con su Creador guardan rencores contra el por haberlos privado de algo o de alguien que les era precioso

Las personas que carecen de proposito en su vida pueden sufrir una depresion cuando tienen que enfrentarse a una crisis El siquiatra Victor Frankl paso varios años en un campo de concentracion nazi Observo que habia prisioneros que no le veian ningun sentido a la vida, no tenian razon alguna para vivir, y ninguna fe en el futuro Esos eran los que cedian a las influencias degeneradoras del campamento y abandonaban la lucha por la vida En contraste, las personas que le veian algun sentido a la vida, que apreciaban la belleza de la naturaleza, que querian ayudar a otros y que creian que habia algun proposito en el padecimiento, eran las que mantenian una estabilidad sicologica a pesar de sus sufrimientos [6]

Muchas mujeres sufren de depresion al llegar a los cuarenta y cinco años Ya no son atractivas fisicamente como antes, sus hijos han dejado la casa para establecer sus propias familias, y se sienten casi solitarias Les parece que han perdido su proposito de vivir, que ya no son utiles, y sucumben a la depresion

Todos nosotros hemos observado a ancianos que mantienen una fe firme en el Señor, tienen un vivo interes en el bien de los demas y siguen activos visitando a los enfermos, e intercediendo ante Dios por otros No queda lugar para que la depresion se albergue en ellos

Se observa que con frecuencia las personas deprimidas sienten compasion de si mismas En vez de resistir la tentacion de autocompadecerse, ceden y caen en la autoconmiseracion Si son creyentes, han pasado por alto las palabras del salmista dirigidas a su alma abatida «Espera en Dios, porque aun he de alabarle» (Salmo 42 5) Segun una anecdota de la reforma protestante, en cierta ocasion Martin Lutero se encontraba muy deprimido y rehuso ser animado Su esposa se vistio de luto Al verla, el reformador le pregunto «¿Quien ha muerto?» «Dios», le contesto Catalina Lutero de inmediato se dio cuenta de lo absurdo de su estado de animo y se sereno de nuevo

3 **Consejeria a las personas deprimidas** Los deprimidos necesitan apoyo y ayuda Muchos de ellos se aislan y rechazan a los amigos cuando mas los necesitan A menudo los familiares del deprimido, ignorantes de la naturaleza de su estado, se exasperan ante su comportamiento Por ello, cuando el deprimido mas necesita de la comprension y amor de los demas, se siente herido por las criticas y la falta de apoyo, lo cual complica todavia mas el cuadro No obstante, cuando se ensimisma, teme estar solo No se entiende a si mismo y se perjudica

Es un gran error pensar que se puede animar al deprimido mostrandose muy jovial El proverbista observo acertadamente «El que canta canciones al corazon afligido es como el que quita la ropa en tiempo de frio, o el que sobre el jabon echa vinagre» (25 20) La persona que se pone muy alegre y chistosa, solamente irrita al deprimido Tampoco conviene criticarlo por estar deprimido, necesita el maximo de comprension El pastor debe escuchar con empatia lo que le dice el deprimido, pero no conviene condolerse de el No hay duda de que la compasion y la comprension son apropiadas, pero los deprimidos ya han tenido excesiva conmiseracion de ellos mismos Si se conduele de la persona, esta aumentara su autocompasion y tendera a hundirse mas en la depresion Contara de nuevo su problema, volviendo a abrir las heridas y prolongando la depresion Centrara su atencion en su sufrimiento en vez de buscar una solucion

El segundo paso para asesorar al deprimido es señalarle lo que le pasa y lo que hace Es preciso que el consultante comprenda los factores por los cuales sufre la depresion Luego, el pastor puede ayudarle a formular una solucion y llevarla a cabo

Con frecuencia es necesario aconsejar a los miembros de la familia del deprimido Todo el mundo, en cierta medida, depende del concepto que sus seres allegados tienen de el, en efecto, a menudo la persona se evalua a si misma segun la manera en que la tratan Por ejemplo, una bonita señorita de diecisiete años que estaba muy deprimida, decia «Soy una alumna promedio, pero no se lo que puedo hacer con mi vida No me siento atractiva, pero lo que mas me molesta es la manera en que mi madre me trata Me dice que soy gorda y estupida Cuando lloro, me pregunta por que me pongo nerviosa Algunas veces me enojo con ella me trata como si la hubiera ofendido mortalmente Arma un gran lio Me acusa de ser malagradecida por todo lo que me ha dado Mi padre nunca me defiende ni se defiende a si mismo Es una persona callada y timida»

Es obvio que la madre es una mujer celosa y dominante, motivada inconscientemente por la envidia de la juventud y los atractivos de su hija, por el deseo de mantenerla dependiente de ella y de distraer la atencion de sobre sus propias faltas La raiz de la depresion de la joven se encuentra en la actitud de la madre

Se ve en el relato de Elías, cuando estaba bajo el enebro, un modelo de cómo orientar al deprimido (1 Reyes 19) El profeta desilusionado deseaba morir ¿Cómo curó Jehová el desánimo de su siervo?

(1) Proveyó lo que necesitaba físicamente Despues del tremendo entusiasmo del estímulo espiritual recibido en el monte Carmelo y de los veinticinco kilómetros que recorrió en la carrera hasta Jezreel, era natural que un abatimiento físico y emocional se apoderara de él Dios sabía que el estado de ánimo de Elías se debía en parte a su situación Por eso lo dejó dormir y luego le envió un ángel con comida No lo censuró ni lo obligó a tomar una decision Algunos deprimidos necesitan, más que cualquier otra cosa, descansar y recuperar sus fuerzas y su salud No están en condiciones de tomar una decisión importante

(2) Jehová aclaró la visión del profeta sobre su situación, lo que deshizo sus pensamientos negativos Primero, le hizo sacar a la luz sus sentimientos y así le dio la oportunidad de verse a sí mismo. En el pozo del desaliento, hablando en sentido figurado, Jehová le formuló preguntas escrutadoras «¿Qué haces aquí, Elías?» De la misma manera, el deprimido debe hacer un inventario de su situación ¿Por que estoy en el pozo del desaliento? ¿Qué pienso? ¿Qué hago yo por salir de la depresión?

La respuesta de Elías da señales de conmiseración de sí El profeta se quejó de que a pesar de todo su fervor por Dios, se encontraba solo, olvidado, arrojado de su país Le parecía que el reino de Dios estaba por fenecer, que solo él era fiel y su situación era insoportable Tal vez se sentía un poco enojado por el hecho de que Dios no hubiera intervenido decisivamente para castigar al débil rey y a su malvada esposa

Dios le hizo saber que en realidad no era el único que sufría persecución y que permanecia fiel, que no estaba solo, y ni la verdad ni la fe morirían con él Quedaban siete mil fieles que no habían doblado las rodillas ante Baal. Dios todavía vivía y su reino continuaría El deprimido a menudo piensa que su caso es único y que es el más desgraciado de todos los mortales Le parece que su situación carece de solución Necesita saber que no le ha sobrevenido ninguna prueba que no sea común al hombre, que sus circunstancias no son tan lúgubres como le parecen, y que Dios es fiel, él no permitirá que sea tentado más allá de lo que puede resistir; Dios le dará una salida, o si no, le proporcionará la gracia para soportar

(3) Jehová hizo que Elias desviara los ojos de sí mismo y le dio trabajo para hacer Una de las mejores curas para la excesiva preocupación por sí mismo, es preocuparse por las necesidades de los demás Si la persona se ocupa en una actividad de valor, o aun en un pasatiempo, se sentirá mas satisfecha y contenta Pero a veces es difícil instar al deprimido a ocuparse en algo interesante prefiere sentarse y cavilar en sus problemas

(4) Dios le hizo saber a Elías que la situación no era controlada por Jezabel sino por Dios Lo comisionó para que ungiera a los nuevos monarcas de Damasco y de Israel La casa de Acab sería exterminada Es importante que el deprimido sepa que Dios rige los destinos del hombre No es victima de las circunstancias de la vida «Todo lo puedo en Cristo que me fortalece»

El pastor puede darle algunos consejos al deprimido adaptándolos, por supuesto, a su situación particular Los sicólogos, Minirth y Meier sugieren los siguientes [7]

1) Háblese a sí mismo de manera positiva El deprimido tiende a criticarse y a tener rencor contra sí Debe refrenar tal actitud y pensar positivamente La señorita cuyo

novio, Jorge, deshizo el compromiso, puede hablarse a si misma asi «¡Ay de mi! Jorge ha arruinado mi futuro Es la unica persona a la cual puedo amar y ahora me deja ¿Como es posible que alguien pueda ser tan cruel? Es que no soy linda Deberia haber sido mas atenta y amable Pero ya es tarde »

Seria mejor razonar asi «Me duele ser tratada asi, pero es mejor que Jorge rompa nuestro compromiso ahora, y no que se case conmigo y luego se de cuenta de que no me quiere Ademas, hay muchos jovenes, y seguro que algun otro me querra Bueno, la Biblia dice 'A los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien ' El Señor tiene otro joven para mi»

Un famoso estadista era maniacodepresivo, pero ejercitaba magnificamente el autodominio En medio de los momentos de mas profunda depresion, solia decirse a si mismo «Esto tambien pasara» El deprimido no ve las cosas con claridad porque todo le parece sin remedio, y exagera los males Por lo tanto, debe resistir la tentacion de tomar decisiones que despues puedan perjudicarle Debe aconsejarse a si mismo «Mañana las cosas me pareceran menos amenazantes y mas alentadoras»

2) Comprenda sus sentimientos pero ponga enfasis en su conducta El individuo no ha sido guiado siempre por sus sentimientos, mas bien sus sentimientos surgen a menudo de la forma en que este se comporta Si se conduce mal, se sentira mal y viceversa Si decide querer a su conyuge y lo trata con afecto, pronto sentira amor por el

No debemos permitir que nuestras emociones dominen nuestra conducta Dios le dijo a Cain sobre su enojo «¿ por que ha decaido tu semblante? Si bien hicieres, ¿no seras enaltecido?» (Genesis 4 6,7) Si Cain dejaba de lado su odio, pasaria ese sentimiento y andaria erguido y sereno La señora no dice «No tengo ganas de levantarme esta mañana, y por eso no me levantare» Se levanta a pesar de sus sentimientos y prepara el desayuno

3) Haga un plan para vencer su depresion No basta con decir que debe cambiar su conducta, debe preparar una lista de soluciones optativas, elegir una y ponerla por obra Si no da resultado, elija otra y actue para llevarla a cabo

4) Haga nuevas amistades Muchos deprimidos no tienen ningun amigo con el cual hablar Un amigo verdadero puede comprenderlo, animarlo, y ayudarle a ver los problemas desde una perspectiva objetiva Debe reconocer su miedo a ser rechazado y superar la tendencia a aislarse de los demas

5) El perfeccionista debe darse cuenta de que todo el mundo a veces comete errores Debe aprender a perdonarse y a ser mas tolerante consigo mismo Le es apropiada la oracion atribuida a Reinhold Niebuhr «Señor, dame serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas que si puedo, y la sabiduria necesaria para entender la diferencia»

6) Cuidado con mirar hacia adentro y hacer examen de conciencia Las personas deprimidas tienden a juzgarse a si mismas excesivamente

7) Cuidado con emplear la depresion para manipular a otros, o con emplearla para aliviarse del enojo acumulado El deprimido debe aprender a expresar sus emociones de una manera que no dañe a otros Muchos individuos son demasiado pasivos y sufren el abuso de otros sin responder Luego, su enojo se acumula y se convierte en depresion Seria mejor expresar su colera con medida, que ser pasivo y permitir que esta se acumule Mas vale responder que reprimir En cambio, es importantisimo aprender a perdonar y a no guardar rencor

8) Debe mejorar su concepto de si mismo ¿Como? Primero, la persona debe acercarse a Cristo y sentir su aceptacion y amor Cada creyente es hijo de Dios y tiene un lugar unico en su maravilloso plan Luego, le conviene mejorar su relacion con los demas Por ultimo debe establecer metas dentro de su alcance y esforzarse por cumplirlas

9) Ore diariamente y sature su mente con la Palabra de Dios El creyente no lucha contra sangre y carne sino contra los principados de las tinieblas Satanas emplea la depresion para volverlo inutil Son veridicas las palabras del himno «Dulce oracion, dulce oracion, dulce oracion, que aliento y gozo al alma das» El escritor inspirado nos cuenta que David en su hora mas negra «se fortalecio en Jehova su Dios» (1 Samuel 30 6)

A veces la depresion de un individuo es tan profunda y cronica, que el interes y apoyo del pastor, de los parientes o de los amigos no puede curarlo Puede ser que el deprimido este a punto de suicidarse o de sufrir un trastorno sicologico Conviene complementar el apoyo emocional con medicamentos antidepresivos, terapia de electrochoque o una breve hospitalizacion Sin embargo, algunos medicos ponen en tela de juicio la electroterapia, porque a menudo el paciente experimenta una perdida parcial de la memoria Con medicamentos, el resultado terapeutico se obtiene en un tiempo relativamente breve

4. **Suicidio** Algunas personas encuentran la vida tan desalentadora, que la unica salida en la que piensan es quitarse la vida La investigacion cientifica arroja luz sobre lo que Menninger denomina «la ultima paradoja de la vida» Las mujeres son mas inclinadas al suicidio, pero tres veces mas hombres que mujeres que lo intentan, lo logran Es que los hombres tienden a emplear metodos mas violentos y mortiferos que las mujeres, y son menos inclinados a usar el suicidio como medio para manipular a otros

Las personas que tienen mas de cuarenta y cinco años y son profesionales, son mas propensas a matarse que las de edad inferior y de clase humilde Un factor importante es el aislamiento social los divorciados forman el grupo mas grande, luego los viudos y los solteros Sufren de soledad, se sienten inferiores o no queridos Muchos suicidios ocurren despues del fallecimiento de un ser amado, tal como un conyuge, en especial si la pareja habia disfrutado un feliz y largo matrimonio Un treinta y cinco por ciento se suicidan durante un trastorno emocional, como una gran depresion Otros factores precipitantes son una prolongada enfermedad, el descenso en rango o valoracion personal, sentimientos de culpa, intensa hostilidad vuelta contra la persona misma, y el despecho, o sea, el deseo de vengarse haciendo que otros se sientan culpables [8]

Un individuo que ha perdido un puesto importante o ha sufrido una humillacion muy penosa puede experimentar fuertes sentimientos de indignidad, futilidad, culpa y hostilidad Inconscientemente le parece que el suicidio seria una buena manera de expresar su enojo contra la sociedad y a la vez de castigarse a si mismo por su fracaso

No todos los individuos que intentan suicidarse, desean quitarse la vida A veces la persona solo piensa asustar a alguien, pero llega a quitarsela por accidente, cuando nadie llega a tiempo para llevarla al hospital Puede ser una peticion de auxilio o un intento de presionar a otros La mayoria de los individuos que piensan acabar consigo, hablan de ello antes de intentarlo las estadisticas demuestran que ocho de cada

diez personas que han intentado el suicidio han dado señales de antemano Aunque solamente el noventa por ciento de los que hablan de la autoeliminacion en realidad la intentan, vale la pena tomar en serio las señales

El suicidio nunca es la voluntad de Dios, es un pecado, un acto egoista y terrible La tragedia del suicidio es que los individuos lo intentan cuando no son capaces de ver claramente su situacion, no se suicidarian si comprendieran la naturaleza verdadera de sus circunstancias y si se dieran cuenta de que su problema es pasajero y solucionable Con frecuencia los pacientes que intentaron sin exito matarse y que se han recuperado en el hospital, no pueden comprender por que deseaban quitarse la vida [9]

El suicidio hace estragos entre los parientes sobrevivientes y entre los amigos Los hijos o el conyuge del suicida sienten verguenza, y con frecuencia, se culpan a si mismos Los hijos de los suicidas tambien son mas propensos a seguir el ejemplo de su padre o madre, y pueden terminar por quitarse la vida [10] Si el suicida es un pastor o lider religioso, puede deshacer mucho de lo que ha logrado en su ministerio, y tambien es posible que provoque vituperio a la causa de Cristo

5 **Consejeria a los individuos que tienen impulsos suicidas** El pastor que se acerca a los miembros de su congregacion, a veces observa en algunos de ellos sintomas de depresion profunda o de impulsos suicidas Con frecuencia, los amigos allegados al individuo, o miembros de su familia, responden mal a las señales que da el suicida potencial Suelen decir con miedo «¿Te has vuelto loco? ¡Que salida mas estupida! Por favor, no lo hagas» Tales palabras solamente lo alejan mas de los demas Cuando no recibe aliento, y las personas con las que habla solo expresan miedo, aumenta su desesperacion Lo que necesita es comprension y una actitud positiva por parte de sus allegados

El primer paso para orientar a tal persona es escuchar con empatia lo que dice Es contraproducente tratar de animarla antes de que haya logrado descargar sus sentimientos Alguien ha dicho «Las emociones suicidas le tapan los oidos al individuo» [11] El consejero puede ayudarle a hablar acerca de sus problemas, reflexionando de la siguiente forma «Las cosas le parecen muy dificiles y penosas», o «Comprendo que se sienta desesperado» Si la persona llora, grita con enojo o se pone hostil hasta criticar al pastor, conviene permitirle que se exprese De ninguna manera se debe tratar de discutir con ella Le asegurara «No es pecado tener estos sentimientos, pero mucho depende de lo que haga con ellos» No obstante, no debe condolerse de ella, ni manifestar preocupacion Es importantisimo que el pastor este sereno, tranquilo, confiado y firme

A veces, es necesario preguntarle a la persona si ha llegado a pensar en el suicidio Algunas personas esquivan el asunto porque tienen verguenza de mencionarlo El consejero le preguntara tambien acerca de su motivo para pensar en suicidarse

Despues de expresar sus sentimientos, el individuo esta preparado para recibir palabras de aliento El consejero puede indicarle que muchas personas tienen impulsos suicidas Expresara su confianza en que hay una solucion al problema del deprimido (aunque en este punto no es necesario darle una solucion) Evitara criticarlo, pues el suicida potencial es muy susceptible y se alejara en seguida si no siente que es aceptado incondicionalmente El consejero averiguara los medios por los cuales la persona piensa quitarse la vida, y dara aviso a la familia a fin de que los aleje de su alcance

Si el aconsejado se siente indigno, conviene preguntarle indirectamente acerca de sus logros y de las cosas que le dan satisfaccion y asi ayudarle a pensar en lo positivo El individuo debe entender que tiene un papel muy importante en la vida de otras personas «¿Que les pasaria si usted fuera quitado repentinamente de este mundo?» El pastor debe ayudarle a ver que tiene un proposito para vivir y no es tan inutil como piensa Es imprescindible que la persona se estime a si misma

Luego, el suicida potencial debe ver que hay soluciones para sus problemas Posiblemente el consejero pueda ayudarle haciendole recordar la manera en que supero otras situaciones similares y luego aplicando el metodo a su crisis actual A veces es util distinguir entre un deseo de morir y un deseo de aliviar la presion y los factores que la provocan Muchas personas no quieren morir, pero tampoco quieren seguir sufriendo la tension de su problema, depresion o sentimientos de culpabilidad e indignidad Sobre todo, el pastor le animara a creer en las promesas divinas y orara con ella

En casos de fuertes deseos de suicidarse, es aconsejable enviar al consultante al hospital, donde puede recibir antidepresivos y tratamientos Tal vez no este muy de acuerdo en este paso, pero despues de recuperarse se sentira muy agradecido Naturalmente seguira aconsejandole para solucionar su situacion

El suicida potencial necesita tener el apoyo y la ayuda tanto de su pastor como de las personas allegadas a el a traves de un largo tiempo No conviene dejarlo solo, pues la tentacion de autodestruirse se presenta mas fuerte cuando nadie lo acompaña Conviene que el consejero asesore a los miembros de su familia Muchas personas que piensan en la autoeliminacion carecen de afecto y aprecio en su hogar

Si una persona se mata, es imprescindible que el pastor hable inmediatamente con los miembros de la familia Por regla general, ellos se sienten culpables y a veces hasta enojados con el difunto El asesor les dara la oportunidad de expresar sus sentimientos Tambien conviene enviar a algunos miembros de la congregacion para que apoyen a la familia en los momentos de congoja Se pueden aplicar al caso las indicaciones que se encuentran en la proxima leccion, que trata de como aconsejar a las personas que sufren una perdida El consejero dara los pasos necesarios para que la congregacion acepte incondicionalmente a los sobrevivientes de la familia y para que sus miembros no se aislen de la congregacion ni de la sociedad La familia necesita, por regla general, el apoyo del pastor y de los creyentes durante un periodo prolongado

Notas

1 Narramore, *Enciclopedia de problemas sicologicos, op cit*, p 169
2 Minirth y Meier, *op cit*, pp 47-50
3 *Ibid*, pp 111,112
4 Tim La Haye, *Como vencer la depresion*, 1975, p 91
5 Ibid, p 50
6 Collins, *Personalidades quebrantadas, op cit*, p 49
7 La mayoria de los consejos que aparecen en esta seccion son tomados y adaptados de Minirth y Meier, *op cit*, pp 174-193
8 Collins, *Personalidades quebrantadas, op cit*, pp 144,145
9 Minirth y Meier, *op cit*, p 33
10 *Ibid*
11 Edward V Stein, «The clergyman's role with the suicidal person» en *The journal of pastoral care*, verano, 1965, pp 76-83

Capítulo 16

ENFERMEDAD, PÉRDIDA Y CONGOJA

«Estuve ... enfermo, y me visitasteis». «Me ha enviado ... a consolar a todos los enlutados» (Mateo 25:36; Isaías 61:1,2). Una de las mejores oportunidades para ministrar en el nombre del Señor, se presenta cuando la enfermedad azota a algún miembro de una familia o cuando la muerte misma se acerca. Sin embargo, si el pastor no procede con sabiduría, es posible que su ministerio en este aspecto sea de poco valor, e incluso se malogren los resultados en ciertos casos. Russell L. Dicks observa:

> Ministrar a los enfermos y moribundos requiere más destreza que cualquier otro aspecto de la obra pastoral. Sin embargo, por la gran necesidad, se invita al pastor a visitar a los enfermos, sea que tenga o no tenga tal destreza. Si podemos evitar perjudicar a los enfermos, podremos ayudar al noventa por ciento de ellos.[1]

El peor error que el pastor puede cometer es no visitar a los enfermos y moribundos. A la vista de los miembros de la congregación, esto es imperdonable. Se ha desviado del camino de servicio que caracterizaba el ministerio de Jesucristo, quien dedicó mucho de su tiempo ministrando a las necesidades tanto espirituales como físicas. Al enfermarse, la persona siente más que nunca la necesidad de recibir una visita de su pastor. También en ocasiones de pérdida y congoja se presentan grandes oportunidades de consolar y apoyar a los afligidos.

1. **Consejería a los enfermos**: El Nuevo Testamento enseña claramente que los ancianos o pastores deben orar por los enfermos para que sean sanados (Santiago 5:13-16). Parece ser la voluntad general de Dios sanar a los enfermos. Todavía el toque sanador del Señor no ha perdido su antiguo poder. Alguien ha dicho: «Lo más maravilloso de los milagros es que a veces suceden». En muchísimas ocasiones Dios ha honrado la oración de fe sanando al enfermo, pero no siempre obra milagros y a veces no sana. No es el propósito de este estudio disertar sobre los motivos por los cuales Dios no sana milagrosamente a todos, fuera de observar que creemos que Dios tiene un elevado propósito al permitir que sus hijos sufran a veces. Esto da dignidad y significado al padecimiento humano.

El pastor visita a los enfermos para orar por ellos, para consolarlos y animarlos, y para fortalecer su fe asegurándoles que el gran médico está presente y tiene interés en ellos; para dar significado a sus padecimientos, y en aquellos casos en que el enfermo no mejora, alentarlo para que acepte su condición.

Si el enfermo está en su casa, conviene que el pastor avise a la familia, si es posible, que la visitará a cierta hora. Elegirá una hora conveniente para ellos. También procurará hacer la visita cuando haya tiempo para conversar en privado con el enfermo.

Hay algunas normas que se deben observar en las visitas que se hacen a los enfermos en el hospital El pastor debe hacer visitas frecuentes pero breves, de diez a quince minutos Debe elegir una hora en que no interrumpa la labor de los que trabajan con los pacientes, como sucederia a la hora de cambiar las sabanas o de servir la comida Debe respetar los avisos puestos en la puerta del cuarto, tales como «no se admiten visitas» En las horas fuera del horario de visitas, pedira el permiso de la enfermera para entrar, y asi no mortificara al paciente

Conviene que el pastor permita que el paciente tome la iniciativa para estrechar las manos y que se situe donde el enfermo pueda verlo sin tener que estirar el cuello Nunca debe sentarse en la cama del paciente Demostrara buen animo, pero no hablara en voz muy alta, y no contara chistes ni chismes Hay ciertos temas que se deben evitar en las conversaciones No se debe tratar sobre enfermedades de otros, ni las dificultades que nunca faltan Hay personas que visitan al enfermo y le cuentan imprudentemente los detalles de una enfermedad similar de la señora Garcia y de como fue operada No conviene interrogar al enfermo acerca de su enfermedad, y menos aun al sexo opuesto No comunicara cual es el diagnostico del medico ni contradecira lo que el enfermo le dice No le toca al pastor aconsejar al enfermo en cuanto al tratamiento de su enfermedad, esto le corresponde al medico Por regla general, el pastor no se pondra muy alegre ni jovial cuando visite al enfermo, pues tal actitud no cae bien cuando uno se siente mal o esta ansioso Tampoco ayudan los comentarios superficialmente optimistas, como «No se aflija, estara perfectamente bien en poco tiempo» Puede ser contraproducente si el pastor se conduele mucho del enfermo Lo que necesita mas que ninguna otra cosa es la comprension y el apoyo del pastor Por lo tanto, el consejero debe estar tranquilo y sereno, y mostrarse comprensivo En caso de que el paciente no quiera hablar, no conviene que el pastor lo obligue, su presencia silenciosa podra ser de gran apoyo Puede decirle al enfermo «No se aflija si no tiene ganas de hablar Comprendo como se siente»

Es un error hacer generalizaciones acerca de los enfermos, pues cada persona reacciona un poco diferente a las demas Algunas se sienten solas, desalentadas o tienen miedo, y necesitan ser animadas, otras no se preocupan y no necesitan el apoyo moral del pastor Muchos que padecen fuerte y prolongadamente, llegan a ponerse egocentricos, pero otros no Algunos enfermos en tal estado no piensan mas que en su dolor, otros consideran el significado profundo de la vida y las consecuencias de la muerte [2] Si son inconversos, probablemente estaran mas receptivos al evangelio

El pastor-consejero experimentado guiara la conversacion a los intereses y necesidades del enfermo, o permitira que este hable con toda libertad, y lo escuchara atentamente Algunos pacientes que sufren dolor sienten miedo, frustracion o ansiedad, se preocupan por lo desconocido de su enfermedad (por ejemplo, la operacion puede indicar que tenga cancer) o por la buena marcha de su familia Si hablan acerca de sus temores, estos son sacados a la luz y pierden mucho de su fuerza

Conviene elegir con esmero una porcion biblica apropiada Si la persona esta preocupada o se siente deprimida, lecturas tales como el Salmo 27 1-10 o 34 1-8, pueden fortalecerla No es aconsejable leer una porcion larga, pero si debe estar relacionada con las necesidades del paciente Tambien la oracion debe ser breve y llena de fe y de esperanza En casos en que el miembro conoce bien al pastor, a veces ayudara tomar-

le la mano cuando ore Asi el pastor comunicara su solicitud y cariño Muchos pastores dejan alguna lectura devocional o una seleccion biblica como *Jesus, Medico Divino*, publicada por la Sociedad Biblica

¿Como se debe ministrar al enfermo que va a ser operado? Algunos pastores visitan al enfermo una hora antes de que este pase a la sala de operaciones Tal vez sea preferible visitarlo la noche anterior, pues casi siempre las enfermeras tienen que hacer algunos preparativos de ultima hora con el paciente antes de la intervencion quirurgica De esta forma evitara interrupciones El pastor fortalecera la fe de la persona y la encomendara a las manos del gran Medico divino En algunos casos, es necesario aumentar el deseo de vivir de la persona Tambien el pastor debe estar apercibido en caso de que el enfermo desee confesar sus pecados o recibir la seguridad de la salvacion

Despues de la operacion, por regla general, el paciente se siente muy mal Si el pastor lo visita, conviene disuadirlo suavemente de hablar, leerle una porcion biblica muy breve, como el Salmo 23, y orar brevemente En algunos casos graves basta que el pastor se pare en silencio algunos momentos al lado de la cama y luego se vaya La presencia del representante del Señor invisible, infunde aliento

Si el paciente ha perdido un miembro de su cuerpo, como una mano o un pie, conviene darle la oportunidad de que hable cuanto desee acerca de su perdida, pero no obligarlo a hacerlo El pastor procurara darle significado a la perdida mas bien que compadecerse de la persona que la ha sufrido Es preciso tratar al manco como si fuera cualquier creyente, porque a el no le gustaria ser considerado como una persona diferente a la demas

A menudo es necesario aconsejar a los miembros de la familia del enfermo, en especial durante el tiempo de crisis Collins comenta

> Podemos orar por las personas afectadas y juntamente con ellas tambien, dar paso a que se desahoguen de sus temores y frustraciones, orientarlas en lo que piensan en cuanto a por que Dios ha permitido que surja esa situacion, señalarles porciones pertinentes de la Biblia, y ayudarlas a tomar decisiones practicas, como reorganizar la vida familiar cotidiana o evaluar las opciones medicas que el doctor puede presentar [3]

La hospitalizacion de un niño presenta una situacion diferente a la de un adulto Al igual que los adultos, los niños sienten dolor, temen a lo desconocido y no desean ser separados de los otros miembros de su familia, pero no entienden lo que ocurre ni por que sufren A menudo interpretan la hospitalizacion como un rechazo por parte de sus padres o incluso como un castigo por su comportamiento del pasado Algunos, especialmente en la edad de dos a cuatro años, protestan al principio, pero al ver que sus padres no los sacan del hospital, caen en el desaliento y la desesperacion Pueden llegar a ser cada vez mas apaticos Despues de volver a su casa, con frecuencia tales niños se muestran exigentes y exageradamente dependientes de los demas, «ya que de este modo es como piden aceptacion y consuelo» [4]

Es necesario que el consejero consuele al niño y no lo engañe Mucho depende de la actitud del pastor

> Dado que los niños con frecuencia no son capaces de verbalizar sus temores y demas sentimientos, el consejero debera estar apercibido para captar indicaciones no verbales Muchas veces mediante la propia actitud y comportamiento es posible crear en el niño un sentimiento de confianza y una conciencia de que «todo ira como es debido, no van a olvidarme» Tambien es posible orar con el niño y asegurarle que «Jesus estara ayudandote mientras estes enfermo» [5]

Conviene que los padres controlen sus temores en presencia del niño, porque cuando el hijo observe que sus padres estan tranquilos, se sentira mas confiado En los casos en que los niños estan muy enfermos, a menudo los padres se sienten ansiosos, frustrados y un poco enojados contra Dios y contra el medico, muchos se sienten culpables El consejero puede ayudarlos animandolos a expresar sus sentimientos, pero nunca delante del niño Tambien los ayudara alentandolos, explicandoles algo del significado de los sufrimientos, leyendolos la Biblia y orando con ellos

El problema de conciliar el sufrimiento humano con la existencia de un Dios que ama, es dificil para un inconverso, pero no presenta mayor dificultad para el creyente Los hijos de Dios esperan con ansias el dia en que el pecado y el padecimiento no existiran mas Tambien pueden señalar que todas las aflicciones de la humanidad son examinadas e iluminadas por las Escrituras Ningun otro libro trata tan profundamente el problema del dolor, su intensidad, su universalidad, sus varias formas y sus perplejidades, como lo hace la Biblia Pero no contiene ninguna nota de desesperacion, sino que le ofrece esperanza al creyente

El dicho «Por donde pecas, pagas», no se aplica en la mayoria de los casos de enfermedad Jesus afirmo que el defecto del hombre ciego de nacimiento no habia sido causado por su propio pecado ni por el de sus padres (Juan 9 3) Tambien nego que los galileos que murieron en la masacre instigada por Pilato, fueran mas pecadores que los demas (Lucas 13 1-3) Es posible que en ciertos casos, la enfermedad sea la consecuencia, o incluso el castigo, por el pecado, pero por regla general, el castigo esta reservado para el dia del juicio Tanto los justos como los injustos sufren en esta vida

A menudo los escritores inspirados luchan con el problema ¿Por que sufren los justos? Pero no le echan la culpa a Dios En la vispera de una catastrofe nacional, el profeta Habacuc canta «Con todo, yo me alegrare en Jehova» (3 18) Job no entiende por que tiene que sufrir, pero afirma «Aunque el me matare, en el esperare» (13 15) Las palabras del apostol Pablo, preso en Roma, se hacen eco del canto de Habacuc «Regocijaos en el Señor siempre» Y expresa en otra ocasion su sublime fe en la providencia divina «A los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien» (Filipenses 4 4, Romanos 8 28) El escritor de la carta a los Hebreos señala una gran verdad referente a Jesus «Por lo que padecio aprendio la obediencia» (Hebreos 5 8) Los hombres en cuyo corazon estan los caminos de Dios, «atravesando el valle de lagrimas lo cambian en fuente» (Salmo 84 5,6) Asi es cambian los sufrimientos en fuentes de consuelo, de crecimiento espiritual y de gloria eterna

2 **Orientacion a los desahuciados** Ministrar a un enfermo que no tiene esperanza de recuperarse, puede ser muy dificil para el pastor Pocas personas quieren pensar en la muerte y casi todas se sienten incomodas ante su presencia ¿Como puede el conse-

jero prepararse bien para este ministerio tan delicado? El primer paso es comprender a los desahuciados.

¿Cómo reaccionan los enfermos de muerte al acercarse a su fin? La siquiatra Elisabeth Kübler-Ross, y cuatro estudiantes de un seminario, entrevistaron a más de un centenar de moribundos e hicieron un estudio basado sobre las entrevistas. En su libro *On death and dying* [Sobre la muerte y el morir], la doctora Kübler-Ross indica que hay cinco etapas consecutivas por las cuales pasan los desahuciados:

(1) Negación de la realidad y aislamiento. Al saber que va a morir, el enfermo reacciona: «No, no puede ser. Esto no me puede ocurrir a mí». No quiere creer la noticia. Esta negación es una defensa, pues nadie quiere admitir que su propia muerte se acerca. El paciente busca evidencias de que el diagnóstico no es correcto, pero poco a poco se acostumbra a la idea de morir. La negación disminuye el impacto de la noticia.

(2) Enojo. Al aceptar la veracidad del diagnóstico, se pregunta: «¿Por qué yo precisamente?» y «¿Por qué no ha de ser un anciano o alguien que no le sirva de nada a la sociedad?» Expresa su frustración adoptando una actitud crítica y muy exigente ante el personal del hospital. También puede volverse en contra de sus seres amados, contra el pastor y hasta contra Dios mismo. A los parientes del enfermo les cuesta entender su actitud, y conviene que el consejero les señale que es solamente una reacción provocada por la frustración. Deben comprender al enfermo y no contestarle con indignación ni dejar de visitarlo. El desahuciado necesita que alguien escuche sus quejas y siga escuchándolo, sin procurar darle falsa esperanza.

(3) Regateo. Después del período de enojo, el desahuciado pasa por una etapa en la que trata de regatear con Dios para que le conceda una prolongación de la vida o el alivio del dolor. Por ejemplo, pide que le dé algunos meses más para presenciar la boda de su hijo u otro acontecimiento importante. Muchas veces promete servir a Dios fielmente si le prolonga la vida.

(4) Depresión. Al ver que su salud no se recupera, el enfermo de muerte se desanima. Experimenta congoja por tener que morir. La depresión puede tomar dos formas. La primera es que el desahuciado reacciona contra la enfermedad y sus consecuencias. Por ejemplo, extraña a sus familiares, es privado de su recreación y diversiones, o es menos atractivo físicamente que antes. La segunda forma de desaliento consiste en el pesar que experimenta al reflexionar acerca del futuro. Es la preparación para perderlo todo, es decir, para morir. Para el creyente, el morir es «ganancia», pues estará con Cristo, «lo cual es muchísimo mejor». Sin embargo, a menudo se preocupa por el bien de los familiares que van a quedar. En la etapa de depresión, la persona también necesita que otros la escuchen atentamente y con comprensión.

(5) Aceptación. La mayoría de los enfermos desahuciados llegan al punto en que no resisten más, aceptan el hecho de que van a morir, y así experimentan un cierto grado de paz. No debemos confundir aceptación con contentamiento; en esta etapa la persona está casi carente de sentimientos. Es como si la pena hubiera pasado y hubiera terminado la lucha; ya ha llegado la hora final antes de hacer el último viaje. Los pacientes pierden todo interés en los asuntos de los demás y hablan poco. Desean que se los deje tranquilos o por lo menos, que no se los moleste con noticias de problemas o asuntos del mundo exterior. Saben que pronto fallecerán. Si han padecido mucho, es probable que quieran morir. No se comunican mucho con los demás, pero desean que

sus amados esten cerca de ellos, pues reciben consuelo sabiendo que no se los olvida cuando el fin se acerca

La doctora Kubler-Ross señala que no todos los desahuciados llegan a reaccionar segun el patron de las etapas descritas A veces los pacientes alternan la secuencia de las fases, algunos experimentan dos o mas simultaneamente Es probable que no se observen las cinco etapas en las personas cuya enfermedad es de corta duracion Casi todos los enfermos de muerte tienen momentos de esperanza en los cuales creen que se van a recuperar Cuando dejan de expresar esperanza, suele ser signo de fallecimiento inminente [6]

¿Como se puede aconsejar a los moribundos? Es fundamental que el consejero tenga una actitud sana con respecto a la muerte Collins observa «Los medicos, los familiares y aun los pastores y demas dirigentes de la iglesia tienden a evitar al paciente moribundo Incluso cuando el pastor efectua una visita, es frecuente la tendencia a leer una porcion de la Escritura y orar, pero eludiendo toda alusion a la muerte o a las necesidades y preocupaciones de los moribundos» [7]

La muerte, en especial la de un creyente, no debe ser considerada como algo espantoso, terrible y misterioso Al contrario, es una parte normal de la vida Segun la revelacion biblica, es una transicion de una etapa a otra, es abandonar el cuerpo para estar con el Señor, como lo dice Pedro (2 Pedro 1 14) Es algo semejante a la experiencia de los israelitas, que dejaron sus tiendas de peregrinaje en el desierto para vivir en casas permanentes en la tierra prometida Aunque la separacion esta llena de pena para los que se quedan, es algo temporal que durara solamente hasta la resurreccion

El acto final de partir de esta vida terrenal no es necesariamente algo doloroso o penoso La doctora Kabler-Ross y el doctor Raymond Moody entrevistaron a centenares de personas que habian llegado al umbral de la muerte, o habian sido declaradas como clinicamente muertas, pero volvieron a vivir Estas personas describieron la experiencia como tranquila y sin dolor Salieron del episodio sin tener mas miedo de morir [8] Juan Bunyan, en su inmortal libro *El peregrino*, nos da un cuadro de la muerte de un cristiano usando la figura del cruce de un rio Al comenzar a sumergirse, exclama «Me anego en las aguas profundas, todas sus ondas y sus olas pasan sobre mi» Esperanza, su compañero, contesta «Ten buen animo, hermano, siento el fondo y es bueno» Para el creyente, el rio de la muerte tiene fondo y es bueno Ademas, el cristiano tiene la promesa de Dios mismo «Cuando pases por las aguas, yo estare contigo, y si por los rios, no te anegaran» (Isaias 43 2)

No es cosa morbosa reflexionar sobre su propia muerte y conversar abiertamente con respecto a los pasos que los familiares han de dar despues de dicho acontecimiento El pastor debe animar a sus miembros a hablar con franqueza y naturalidad sobre el tema y hacer preparativos para tal eventualidad Entonces, cuando un miembro fallece, la muerte no es algo insoportable para los sobrevivientes Pocas esposas estan preparadas para adaptarse a las nuevas responsabilidades de la viudez, pues a veces el fallecimiento de su marido es repentino

Hay algunas normas generales que pueden guiar al pastor en la labor de orientar a los desahuciados Debe estar disponible para visitar y apoyar tanto al paciente como a la familia de este Les dara la oportunidad de expresar sus sentimientos de culpa, de terror y de frustracion Les leera una porcion biblica, los alentara y orara con ellos

Puede ayudar a los familiares a comprender las reacciones del desahuciado y señalarles que ellos tambien pasaran por etapas similares a las del enfermo Tal vez sea necesario ayudarlos a hacer planes para el futuro Aunque pocos medicos quieren que se le comunique al paciente el hecho de que va a morir, los estudios demuestran que el ochenta por ciento de los desahuciados desean saberlo Ademas, la mayoria de los enfermos de muerte saben intuitivamente cuándo estan muriendo, de modo que es aconsejable que se enfrenten abiertamente con la realidad Asi, tanto el desahuciado como la familia pueden hablar libremente acerca del futuro y comunicarse mejor entre si [9] Por supuesto, el pastor sugerira que la familia informe a la persona que esta enferma de muerte, pero no la obligara a hacerlo

El proposito principal al orientar al enfermo de muerte es ayudarle a aceptar su muerte como algo natural y prepararlo para ese momento

Ante el enfermo de muerte, el pastor debe ser un «oidor» atento Es importante que el desahuciado exprese sus sentimientos Si trae a la luz los temores al principio de su enfermedad, no se afligira tanto en los ultimos dias de su vida Muchas personas mortalmente enfermas se preocupan por el futuro de sus familiares, otras tienen mas miedo de la agonia que de la muerte misma, y necesitan informacion Algunas temen perder el control sobre los sentimientos, sobre las facultades mentales, o sobre las funciones de su cuerpo Tambien muchas tienen miedo de estar solas La soledad en la muerte es muy penosa

Puede ser que el desahuciado quiera hablar acerca de sus fracasos y arreglar cuentas con otros A veces los pacientes quieren saber el significado del padecimiento o de la vida de ultratumba No es necesario que el pastor les de todas las respuestas Puede responder «No se», o «A mi parecer es un misterio» Despues de conversar acerca de las cosas de interes para el enfermo, el pastor debe leer una porcion escogida de la Biblia y orar Si el paciente esta muy debil y no quiere hablar, el pastor no lo obligara a hacerlo Tal vez quede en silencio al lado de la cama y luego lea una porcion biblica muy breve, ore y se vaya

Debemos tener presente que a veces un paciente que esta en estado comatoso es capaz de oir y comprender lo que se dice en su presencia Con frecuencia el oido es el sentido que sigue funcionando El pastor, en presencia de un paciente comatoso, no debe decir cosas que no deban alcanzar los oidos del moribundo Por ejemplo, en presencia de una mujer que se hallaba en estado de coma, una amiga exclamo «¡Como ha cambiado su aspecto! ¿Que haran sus hijos? ¡Ay de ellos!» Aunque la paciente comatosa no pudo contestar, escucho todo y despues, cuando se recupero, conto como le dolieron esas palabras

A veces el pastor puede comunicar compasion tomandole la mano al moribundo o poniendole la mano sobre el hombro Cuantas veces Jesus ponia su mano sobre los enfermos comunicandoles asi amor y sanidad Sobre todo, el consejero tratara de ayudar al enfermo de muerte a depositar su fe en Dios y a darse cuenta de que esta con el

3 **Perdida y congoja** La congoja es un sentimiento universal «Las estadisticas sobre la muerte son muy impresionantes», observa George Bernard Shaw, «muere una persona por cada una que existe» Puesto que produce congoja el fallecimiento de un ser amado, todos nosotros la experimentamos tarde o temprano

La afliccion, sin embargo, no se limita a la muerte de otra persona Puede nacer cuando uno pierde un miembro del cuerpo, cuando se rompe un romance, cuando hay separacion entre los conyuges, cuando termina una amistad o cuando uno pierde algo que le es importante, como un puesto o una posesion La congoja resulta de la perdida de algo o de alguien con el cual la persona se identifica Parece que ha perdido algo de si misma, y obviamente la perdida es irreversible

La intensidad de la afliccion varia segun la relacion de la persona apesadumbrada con el difunto, los lazos sentimentales, el nivel economico y social del fallecido, su edad y sexo, y la manera en que murio Por ejemplo, si una joven con niños pierde a su marido, le afecta en muchos aspectos, mientras que el hermano carnal del muerto solo sufre emocionalmente Las viudas de edad avanzada tambien sufren intensamente, pues por regla general, su vida entera ha estado ligada a la de su marido Dado que las mujeres por lo general, viven mas años que los varones, tres de cada cuatro esposas experimentarian la perdida de sus conyuges La afliccion es un problema agudo para las viudas

a) El proceso de enfrentarse a la afliccion Al contrario de la creencia de muchas personas, *la expresion de dolor es algo normal y muy util Si reprime o demora su expresion*, el individuo sera perjudicado emocionalmente en el futuro, tal vez sufra depresion cronica u otro problema, como la postracion nerviosa Hay dos maneras de expresar la afliccion llorar y hablar Los creyentes bien intencionados que dicen «No llores, se valiente, pues los hijos de Dios no lloran», o bien «Olvida el pasado y empieza tu vida de nuevo», impiden que la persona satisfaga una necesidad importante de su vida

El apostol Pablo no dijo solamente «No os entristezcais», sino «No os entristezcais como los otros que no tienen esperanza» (1 Tesalonicenses 4 13) Los creyentes lloran, si, pero sus lagrimas brillan con la esperanza de la resurreccion Jesus mismo lloro ante la tumba de Lazaro (Juan 11 35) y dijo en el sermon del monte «Bienaventurados los que lloran, porque ellos recibiran consolacion» Las lagrimas alivian son capaces de ahuyentar la tristeza y restablecer la calma Segun verificaron medicos e investigadores alemanes, las lagrimas influyen tambien en la cura de enfermedades y en la convalecencia Dios nos ha provisto las glandulas lacrimales como «valvulas sentimentales» para aliviar la presion de la afliccion Conviene que hasta los varones lloren cuando se sienten apesadumbrados

La segunda manera de expresar la congoja es verbalizando los sentimientos Asi sale buena parte de la amargura y hace posible que se aplique el balsamo a las heridas emocionales El pastor debe escuchar atentamente El enlutado quiere relatar cada vez mas los detalles minuciosos de los ultimos acontecimientos de la vida del difunto, sus palabras finales y sus virtudes Tiende a pasar por alto todos los defectos y debilidades de el y recordar solo sus logros Eso es necesario para aliviar los sentimientos y para comenzar a aceptar la realidad de su perdida

Erick Lindemann, profesor de siquiatria de la universidad de Harvard, investigo las reacciones de los dolientes cuyos parientes murieron en un tragico incendio en un club Observo que el acongojado debe proceder paso a paso por lo que se llama «la obra de la afliccion» Para aceptar la perdida de un ser allegado y para reanudar la vida normal, se requieren congoja y duros trabajos En la obra de la afliccion, la persona apesadumbrada tiene que ser liberada de la «servidumbre al difunto», para que pueda vivir con un «concepto del difunto», es decir, vivir una vida positiva aceptando las

reminiscencias, las penas, los gozos y la tristeza relacionados con el finado Lindemann cree que ningun doliente se escapa del proceso ni se pone en libertad hasta que haya pasado por la obra de la afliccion [10]

Los principales sustitutos de la «obra de la afliccion» serian negarse estoicamente a sentir congoja, fantasear que todavia la persona vive, hacer esfuerzos para olvidar al extinto, ingerir drogas o bebidas alcoholicas para aliviar la pena, y ocuparse en muchas actividades para no pensar en la perdida todos estos subterfugios no surten efecto Son reacciones morbosas ante el dolor, mas bien demoran la recuperacion emocional de la persona y pueden llegar a producir graves problemas emocionales

b) Las etapas de la afliccion y la orientacion pastoral El doliente suele pasar por un periodo de congoja que puede durar de tres meses hasta un año Se divide en tres etapas

(1) La fase de la crisis Esta comienza con la noticia del fallecimiento y dura hasta el funeral Cuando la muerte ocurre repentinamente, afecta al ser amado como un golpe de martillo, experimenta sorpresa y entorpecimiento Dice «Oh no, no puede ser» Suele sentir como si estuviera a punto de desmayarse, o a menudo rompe en llanto Parece que no puede aguantar el pensamiento Por eso los medicos con frecuencia les avisan a los parientes que el estado del paciente se ha empeorado notablemente Es su manera de disminuir el impacto y preparar a las personas para recibir la noticia del fallecimiento El llanto provee un alivio de la emocion y no debe ser impedido

El pastor debe visitar de inmediato a las personas apesadumbradas para acompañarlas No es necesario hablar mucho, sino estar con ellas y comprender su pesar Conviene asegurarles que el Señor comprende y comparte sus sentimientos La lectura de una porcion breve de la Biblia como «En toda angustia de ellos el fue angustiado», o el conocido pasaje de Isaias 61 1-3, y una breve oracion pidiendo que Dios las consuele puede ayudar Pero sobre todo, la presencia y la comprension de un pastor amado las consuela

Un creyente doliente cuenta su experiencia de cuando murio uno de sus hijos

> Yo estaba sentado, sumido en el estupor de la afliccion Alguien vino y me hablo acerca de la manera en que obra Dios, de por que sucedio la muerte, y de la esperanza de la vida de ultratumba Hablo sin pausar Me dijo cosas que yo sabia que eran verdad
>
> No me consolo nada Yo queria que se fuera, y por fin se fue Luego vino otra persona y se sento a mi lado No hablo No me pregunto nada acerca de cosas que llevarian a una conversacion, solo se quedo sentado alli a mi lado por una hora o mas, me escuchaba cuando le decia algo y me contestaba brevemente Luego dijo una oracion sencilla y se fue
>
> Quede conmovido, consolado No queria que se fuera [11]

Cuando un ser amado muere, los enlutados quieren que sus amigos esten presentes y se consuelan al saber que no estan solos Es importante que los miembros de la iglesia los visiten, los escuchen y los ayuden con las faenas de la casa Aunque los que acompañan a los dolientes piensan que no conviene hablarles acerca de la muerte, a menudo es el unico tema que les interesa Desean relatar lo que paso el dia antes del

fallecimiento o como ellos mismos reaccionaron ante la noticia Repiten los detalles varias veces, y les sirve de ayuda que los escuchen con empatia El velorio proporciona una oportunidad para que tanto los dolientes como los amigos esten juntos para condolerse y conversar acerca del difunto y de la perdida

Collins observa acertadamente que «el funeral es una ceremonia para beneficio de los vivos, no de los muertos» [12] Tiene muchos propositos Obliga a las personas a reconocer que el ser amado ha muerto en verdad, pues pueden ver el cadaver, es una desagradable realidad que habra que reconocer tarde o temprano En segundo lugar, el funeral proporciona la oportunidad de que los dolientes expresen su pesar juntos en un ambiente en que es normal hacerlo Tambien provee a los sobrevivientes una leccion de que la vida terrenal es pasajera y todos son mortales En las palabras del salmista «Enseñanos de tal modo a contar nuestros dias, que traigamos al corazon sabiduria» Muchos individuos que parecen estar indiferentes a las cosas espirituales, piensan en la salvacion al contemplar el fin de otros Finalmente, el funeral le da a la comunidad la oportunidad de expresar su aprecio por el difunto y su condolencia a los dolientes [13]

(2) La fase crucial Es la etapa que, por regla general, dura tres meses o mas La congoja es mas intensa en las primeras seis semanas En este periodo, el doliente debe debilitar y romper los lazos emocionales con el pasado y las expectaciones para el futuro relacionadas con la persona que ha fallecido Es doloroso pero necesario Al igual que el protagonista del libro *Los viajes de Gulliver*, que yacia en el suelo atado por las mil cuerdas y estacas de los liliputienses, asi el doliente tambien esta atado por mil lazos emocionales a la persona finada

Las semanas que siguen al funeral son caracterizadas por mucho llanto, profunda añoranza por la persona fallecida, pesar por faltas de consideracion tenidas con ella en tiempos pasados y preocupaciones por las cosas que recuerdan al ser perdido Durante esta temporada quiza haya insomnio, perdida del apetito, trastornos digestivos, inquietud, irritabilidad general y estallidos de ira A veces hay periodos de desesperacion silenciosa y una sensacion general de futilidad [14] A menudo el doliente sufre una depresion tan profunda que teme perder la razon Tambien, con frecuencia, se siente aislado, pues los parientes y amigos que lo visitaban antes y despues del funeral, ahora han dejado de venir estan ocupados en sus propios asuntos

El consejero que esta dispuesto a pasar tiempo con los dolientes, puede ayudarlos Debe seguir apoyandolos con su presencia y animar a los otros creyentes a que los visiten de tiempo en tiempo Los miembros de la iglesia deben invitar al deudo a cenar con ellos con frecuencia, pues por regla general, se sentira mas triste en la tarde Tambien pueden mostrarle su solicitud haciendole favores, como invitar a sus hijos a participar en las actividades de recreacion La consideracion y la atencion especial le hacen sentirse amado, y asi se consuela

En segundo lugar, el pastor debe darles a los deudos la oportunidad de verbalizar sus sentimientos de culpabilidad y hostilidad A veces la persona apesadumbrada se acusa a si misma «Si le hubiera llevado al medico a tiempo, no habria muerto», o bien «Ojala que lo hubiera tratado con mas cariño» A veces las personas se sienten culpables porque deseaban que el individuo se muriese, o porque le tenian aversion Los sicologos observan que a menudo algunos dolientes tratan de apaciguar su conciencia consiguiendo un funeral lujoso o una tumba impresionante para el difunto

Los sentimientos de hostilidad tambien se pueden manifestar en este periodo El doliente quizas se enoje contra la vida, contra la muerte, o aun contra Dios mismo Por lo general, es una reaccion contra el finado Una mujer joven cuyo marido fallecio en un accidence automovilistico exclamaba «¿Por que me abandono? Oh, Jorge, ¿como puedo vivir sin tenerte a mi lado?» A veces el doliente expresa su hostilidad contra Dios criticando al pastor o a los otros creyentes

El consejero animara al deudo a expresar sus sentimientos No discutira con el ni lo censurara Por ejemplo, si critica al medico, el pastor dira simplemente «Creo que el medico ha hecho todo lo posible» En casos de verdadera culpa, el pastor procurara llevarlo a la confesion ante Dios para que reciba perdon y paz

(3) La fase de la readaptacion La persona afligida tiene que reincorporarse nuevamente a la vida a pesar de que el ser amado ya no lo acompaña Si es viuda, debe buscar a otras personas que puedan ofrecerle la proteccion y la compañia que su relacion anterior le brindaba

C S Lewis, conocido escritor evangelico, habla acerca de la «pereza de la congoja» *A veces es necesario animar al afligido a que busque empleo o a que participe en actividades normales*, pues tiende a estar inactivo Las actividades no deben ser distracciones para que el doliente no piense en su perdida, sino deben ser el resultado de haber pasado por la obra de la afliccion

¿Que diremos de los niños cuyo padre ha fallecido? A menudo es dificil explicarle a un niño que alguien a quien ama ha muerto «Un niño de menos de cinco años no comprende el caracter definitivo de la muerte, ni sabe en que forma esta lo afectara»[15] A veces algunos parientes bien intencionados tratan de suavizar el impacto de la noticia diciendo «Tu padre se puso a dormir y no se despierta», o «Se ha ido en un largo viaje y no retornara» Estas explicaciones no surten buen efecto La primera puede producir ansiedad en el niño en cuanto al acto de dormirse, y la segunda puede producir resentimiento o sentimientos de rechazo ¿Por que nos abandono papa? Es mejor hablarle al niño con franqueza acerca de la muerte y señalarle lo que nos enseña la Biblia

El trabajo del consejero tiene muchas facetas y es muy importante Para tener exito, el pastor mismo tiene que comprender el caracter de los problemas humanos y saber como ayudar a los demas Es el deseo del autor de este estudio que el lector, por medio de estas paginas, haya aprendido los principios fundamentales que le ayudaran a cumplir mas adecuadamente su ministerio

Notas

1 Russell L Dicks, *Pastoral work and personal counseling*, 1964, p 93
2 Kemp , *Learning about pastoral care, op cit* , p 137
3 Collins, *Orientacion sicologica eficaz, op cit* , p 147
4 *Ibid* , pp 147,149
5 *Ibid* , p 149
6 Las observations de Elizabeth Kubler-Ross son tomadas de obras secundarias Joanne E Bernstein, *Loss and how to cope with it*, 1977, pp 87-89 y Collins, *Orientacion sicologica eficaz, op cit* , pp 150-153
7 Collins, *Orientacion sicologica eficaz, op cit* , p 153
8 Bernstein, *op cit* , p 13
9 Collins, *Orientacion sicologica eficaz, op cit* , p 154
10 «Grief» en *Christian Medical Society Journal*, otoño/ 1974, tome V, numero 4, p 6
11 *Ibid*, p 12
12 Collins, *Orientacion sicologica eficaz, op cit* , p 159
13 C Charles Bachman, *Ministering to the grief sufferer*, 1964, pp 85-89
14 *Collins, Orientacion sicologica eficaz, op, cit , p 155*
15 *Ibid* pp 160,161

BIBLIOGRAFÍA SELECTA EN ESPAÑOL

Bayly, Joseph, *Cuando me golpeo la muerte*, Editorial Caribe, 1974

Brant, Henry, y Landrun, Phil, *Como mejorar mi matrimonio*, Editorial Vida, 1977

Collins, Gary, *Hombre en transicion*, Editorial Caribe, 1978

Orientacion sicologica eficaz, Editorial Caribe, s f.

Personalidades quebrantadas, Editorial Caribe, 1978

Christenson, Larry, *La familia cristiana*, Libreria Betania, 1978

Dobson, James, *La felicidad del niño*, Editorial Vida, 1978

Atrevete a disciplinar, Editorial Vida, 1969

Escobar, Samuel, *Irrupcion juvenil*, Editorial Caribe, 1978

Giles, James E , *La psicologia y el ministerio cristiano*, Casa Bautista de Publicaciones, 1978

Grinberg, Leon, *Culpas y depresion*, Buenos Aires, Editorial Paidós, 1964

Grounds, Vernon, *El evangelio y los problemas emocionales*, Editorial CLIE, s f

Hamilton, James D , *El ministerio del pastor consejero*, Casa Nazarene de Publicaciones, 1975

LaHaye, Tim, *Como vencer la depresion*, Editorial Vida, 1975

LaHaye, Tim y Beverly, *El acto matrimonial*, Editorial CLIE, 1976

Leon, Jorge, *Lo que todos debemos saber sobre la homosexualidad*, Editorial Caribe, s f

Psicologia pastoral de la iglesia, Editorial Caribe, 1978

Psicologia para todos los cristianos, Editorial Caribe, 1976

Lewis, C S., *El problemas del dolor*, Editorial Caribe, 1977

Little, Gilbert L , *Tension nerviosa*, Editorial Moody s f

Narramore, Clyde M , *Enciclopedia de problemas sicologicos*, Logoi, 1971

Psicologia de la felicidad, Logoi, 1971

Narramore, Clyde y Ruth, *Como dominar la tension nerviosa*, Editorial Caribe, 1978

Nordtvedt, Matilda, *Por el tunel de la depresión*, Editorial Vida, 1977

Osborne, Cecil G , *Psicologia del matrimonio*, Logoi, 1974

Pearlman, Myer, *El niño y el adolescente*, Editorial Vida, 1959

Strous, Richard L , *Hijos confiados y como crecen*, Editorial Betania, 1975